


Опорный прыжок через козла

Учитель физической культуры
МОУ СОШ № 25 г. Сочи
Шпет В.В.



- **Опорный прыжок** — один из видов упражнений в спортивной гимнастике.



- При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд).



- Прыжок ноги врозь относится к наиболее простым опорным прыжкам (особенно через козла). Невысокий подъем общего центра тяжести тела при этом прыжке позволяет почти всякому новичку перепрыгнуть через козла без особой предварительной подготовки.

- В качестве подготовительных упражнений к прыжку ноги врозь можно использовать некоторые упражнения на полу, например:
- 1. Прыжок с места или с разбега, отталкиваясь двумя ногами, с разведением ног врозь.
- 2. Из упора лежа, отталкиваясь носками, поднять таз вверх и перейти в упор стоя ноги врозь.

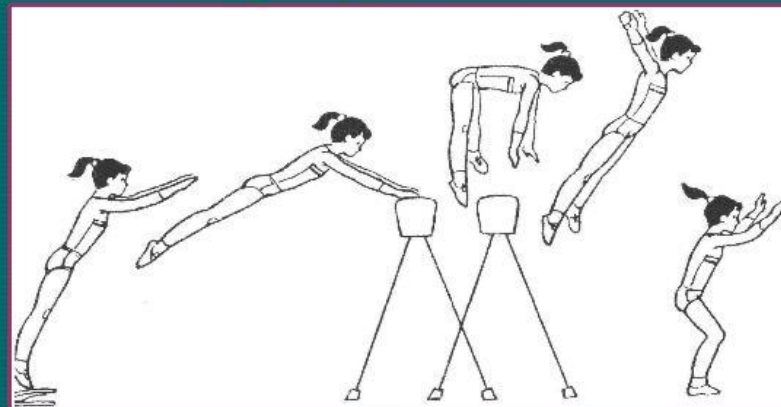
Прыжки через козла.

- 1. Прыжок ноги врозь с разбега характеризуется сильным толчком ногами и последующим разведением их в стороны. Руками отталкиваться о снаряд тогда, когда тело движется по восходящей кривой. В фазе полета надо резко поднять руки вперед, таз быстро подать вперед, а ноги, слегка согнутые в тазобедренных суставах, выпрямить.
- 2. Вскок на козла на колени, соскок ноги врозь без помощи рук.
- 3. Прыжок ноги врозь через козла, поставленного вкось.
- 4. Прыжок ноги врозь с опорой на одну руку.
- 5. Прыжок ноги врозь с предварительным взмахом ногами назад.
- 6. Прыжок ноги врозь через козла и веревочку, протянутую за козлом.

Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

- разбег
- наскок на мост
- толчок ногами



-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление

Прыжки согнув ноги

- В отличие от прыжка ноги врозь прыжку согнув ноги могут предшествовать вскоки на снаряд. Подготовительными упражнениями могут служить:
 - а) прыжок на месте с подтягиванием ног к груди;
 - б) из упора присев, колени вместе, быстро вставая, прыгнуть вверх и приземлиться в исходное положение;
 - в) из упора лежа, отталкиваясь носками, перейти в упор присев, колени вместе, и в полуприсед.

Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» мальчики:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

- приземление

