

**ОПОРНЫЙ**

**ПРЫЖОК**

Автор: Иван

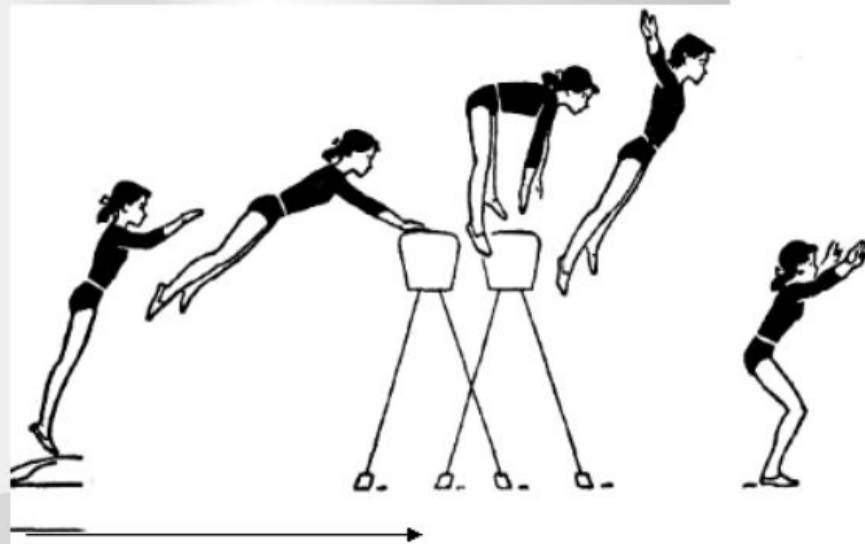
ГРОМОВ

# Опорный прыжок.

- **Прыжок ноги врозь через козла в ширину.**
- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.
- **Типичные ошибки.**
- *Продолжительная опора руками и толчок под себя.*
- *Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.*
- *Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.*

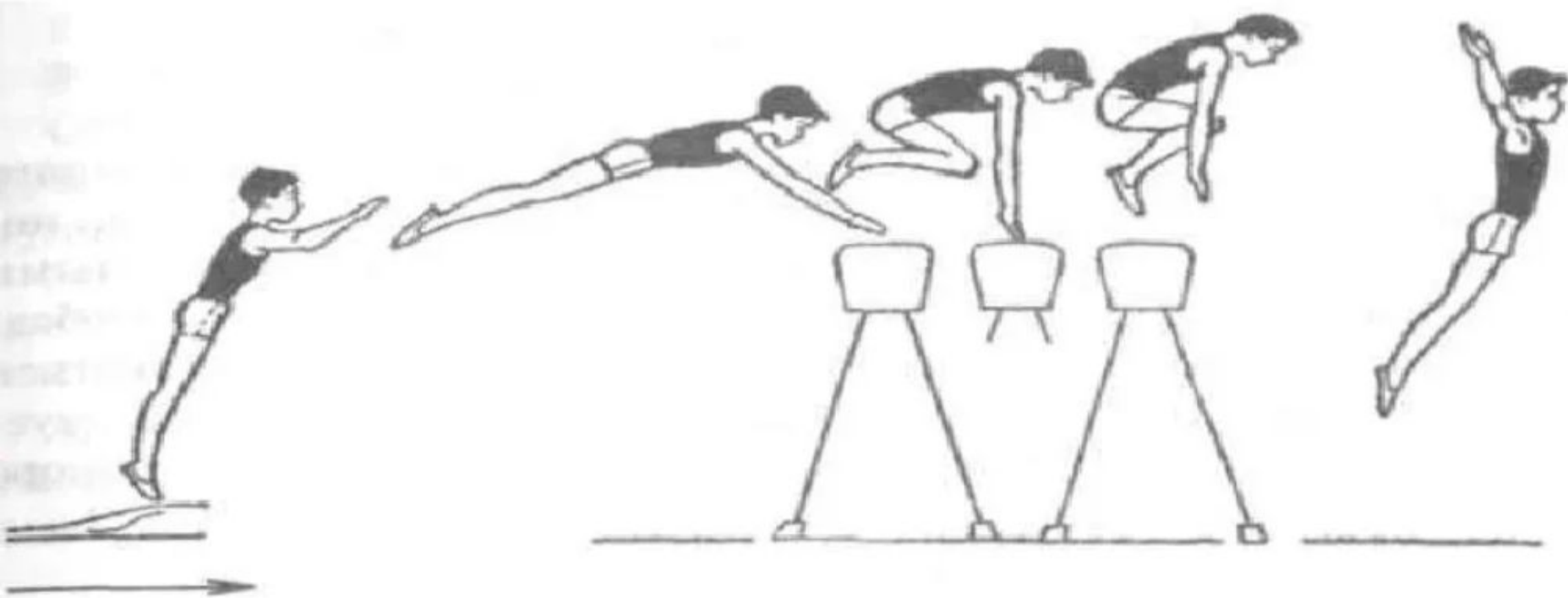
## Страховка и помощь:

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.



# ФАЗЫ ОПОРНОГО ПРЫЖКА

- РАЗБЕГ
- НАСКОК НА МОСТИК
- ТОЛЧОК НОГАМИ
- ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ
- ТОЛЧОК РУКАМИ
- ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



# Опорный прыжок



Не выполнять упражнения без страховки.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя. Проверить исправность мостика.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся **не перебегайте место для разбега.**







GOW 2014

XX COMMONWEALTH GAMES

#BringItOn

GLASGOW 2014

XX COMMONWEALTH GAMES

LONGINES

GLASGOW 2014

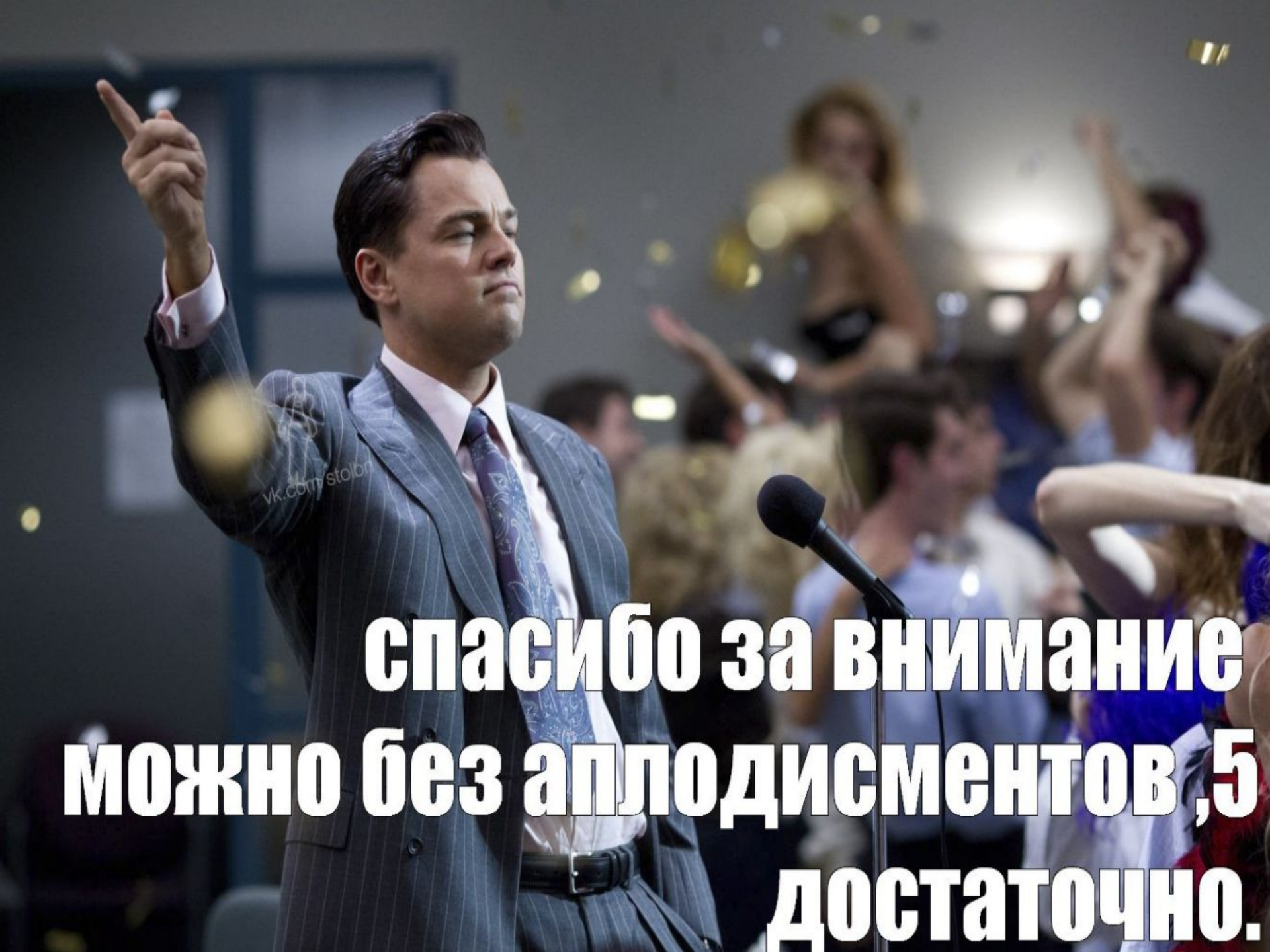
XX COMMONWEALTH GAMES



GYMNOVA







vk.com/stolbr

**спасибо за внимание  
можно без аплодисментов, 5  
достаточно.**