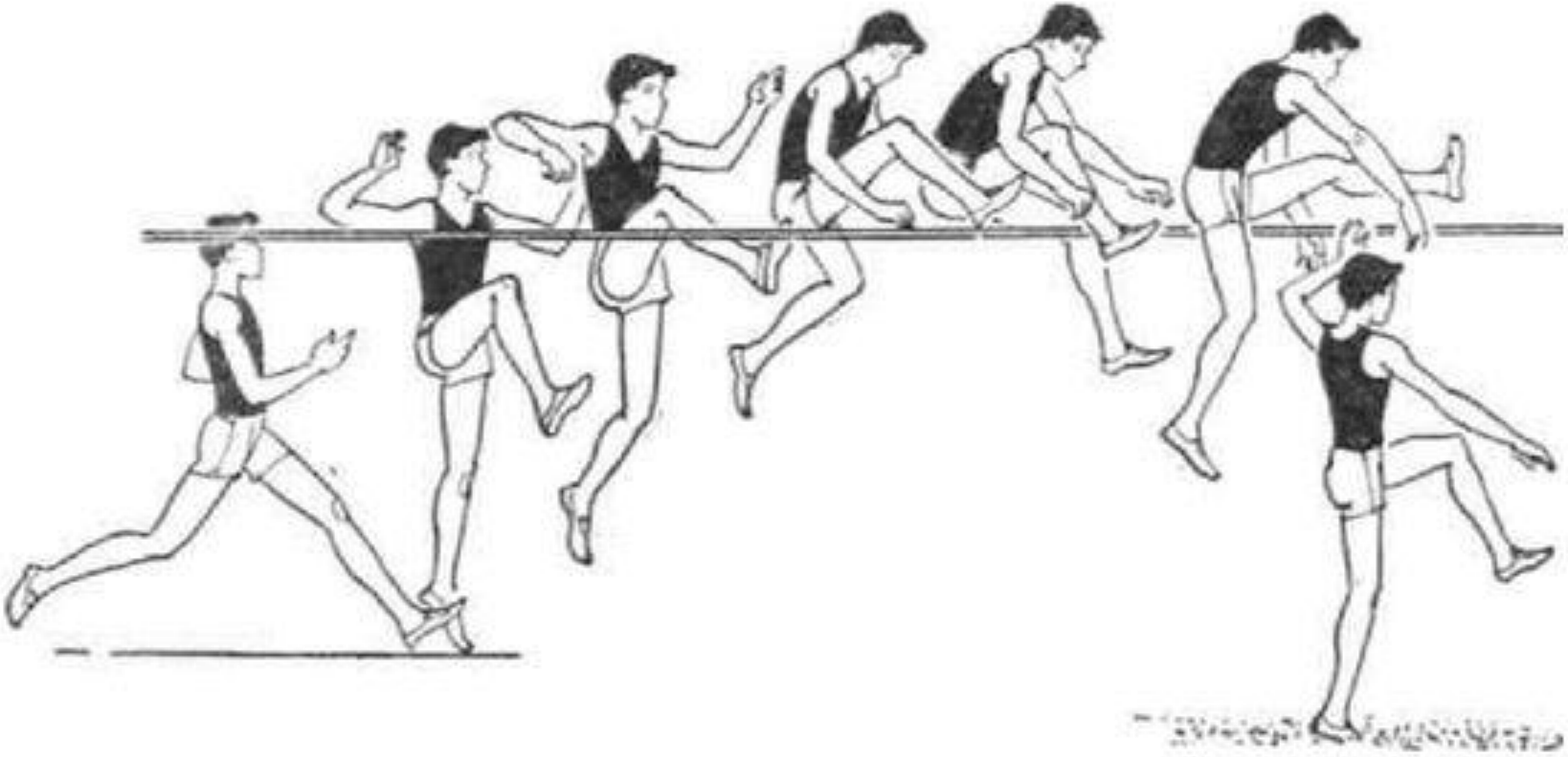
Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»

Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземление

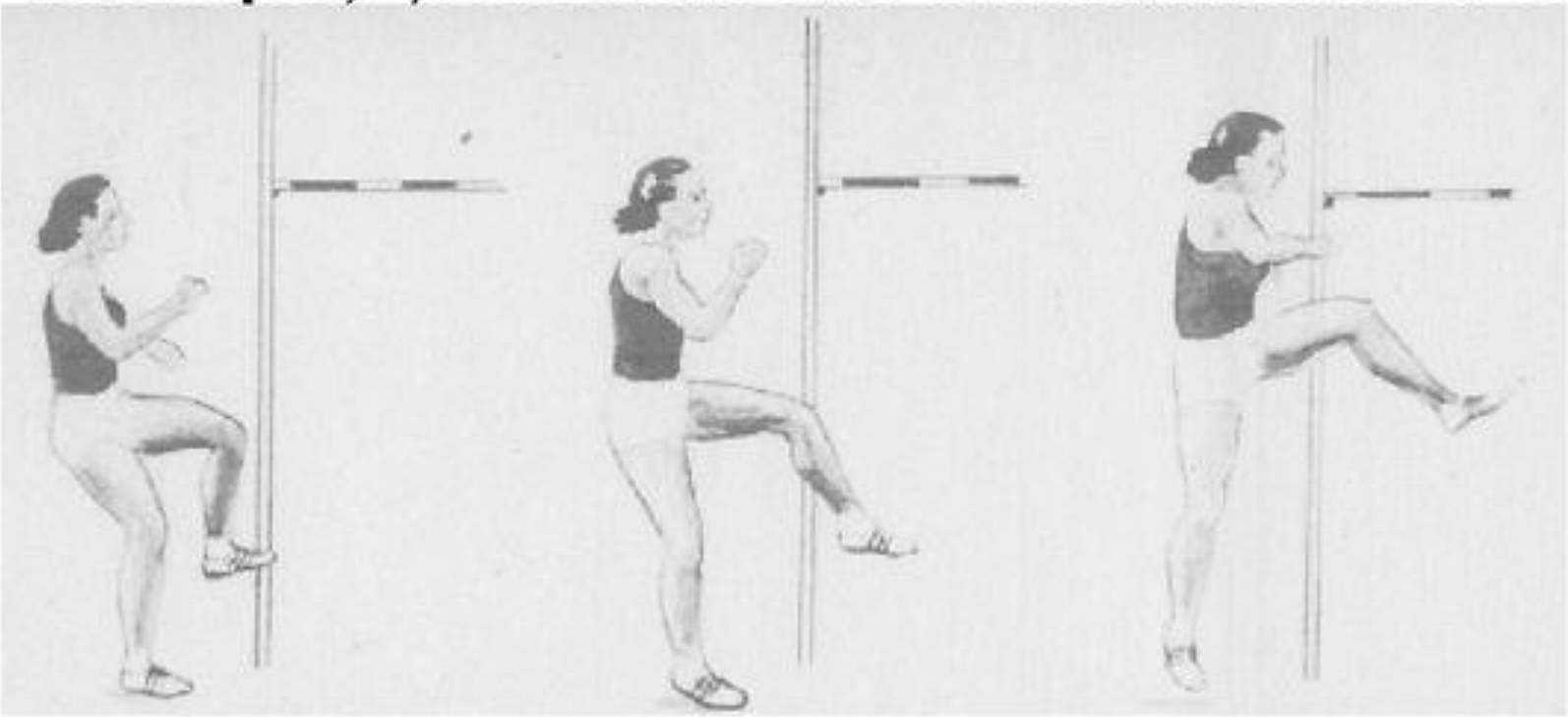


Разбег

- В разбеге выполняется нечётное количество беговых шагов
- Один беговой шаг равен двум обычным шагам
- Выполняется по дуге, под углом 30-45 градусов к планке
- на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу.

Подготовка к отталкиванию

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в

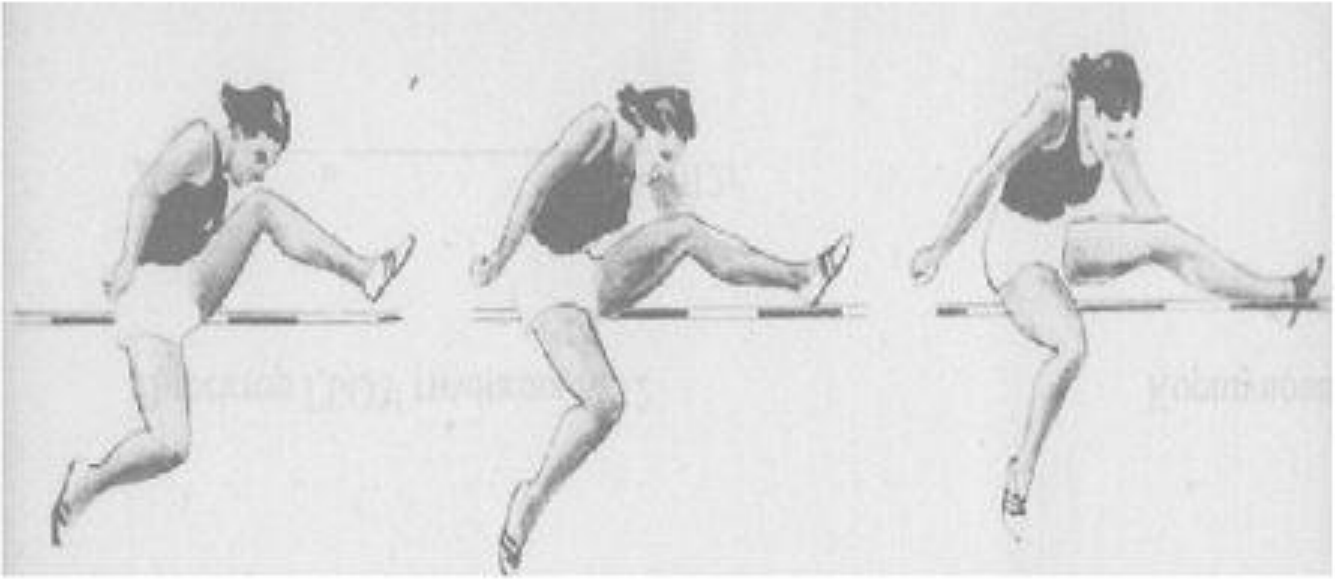


Отталкивание

- Производится дальней от планки ногой на расстоянии 30-40 см от проекции планки
- При толчке левой ногой планка находится справа от прыгуна
- Туловище вертикально, руки слегка согнуты, активно вверх-вперёд на уровень головы
- Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

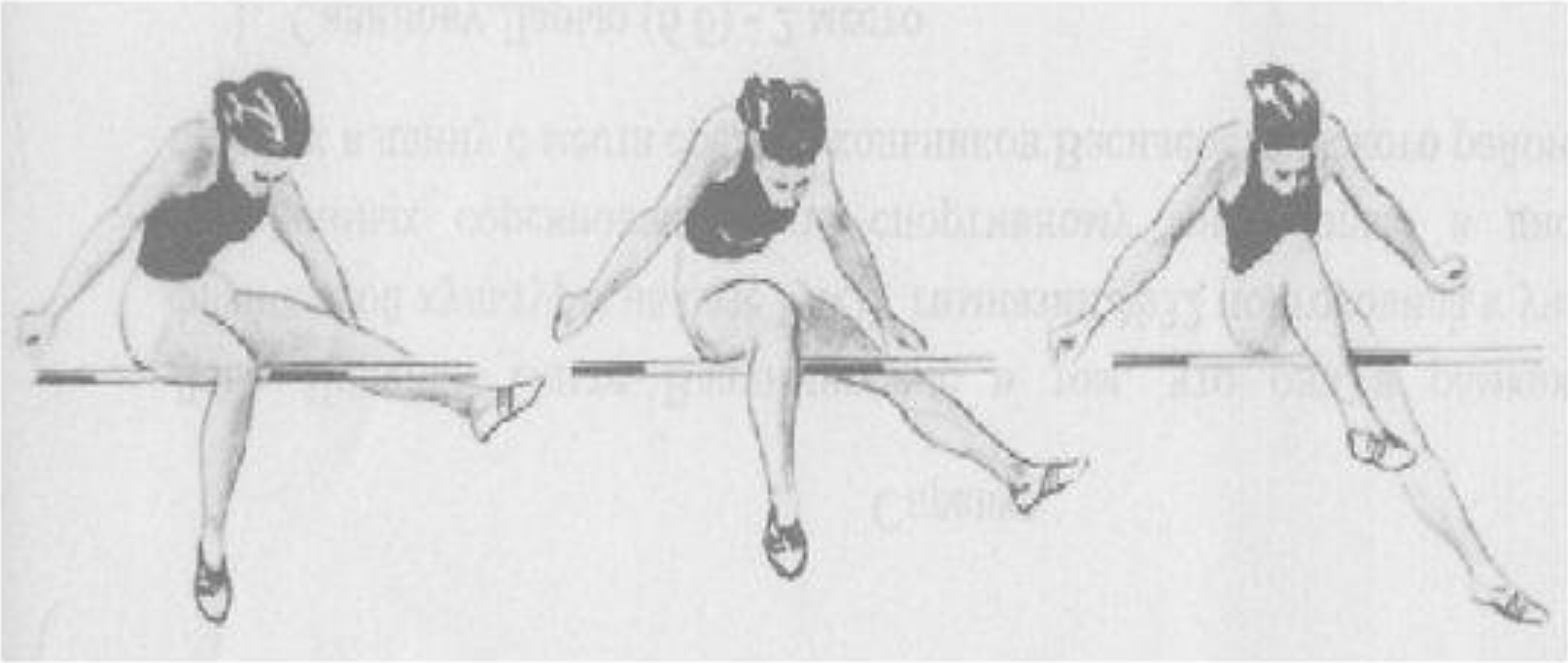
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки.



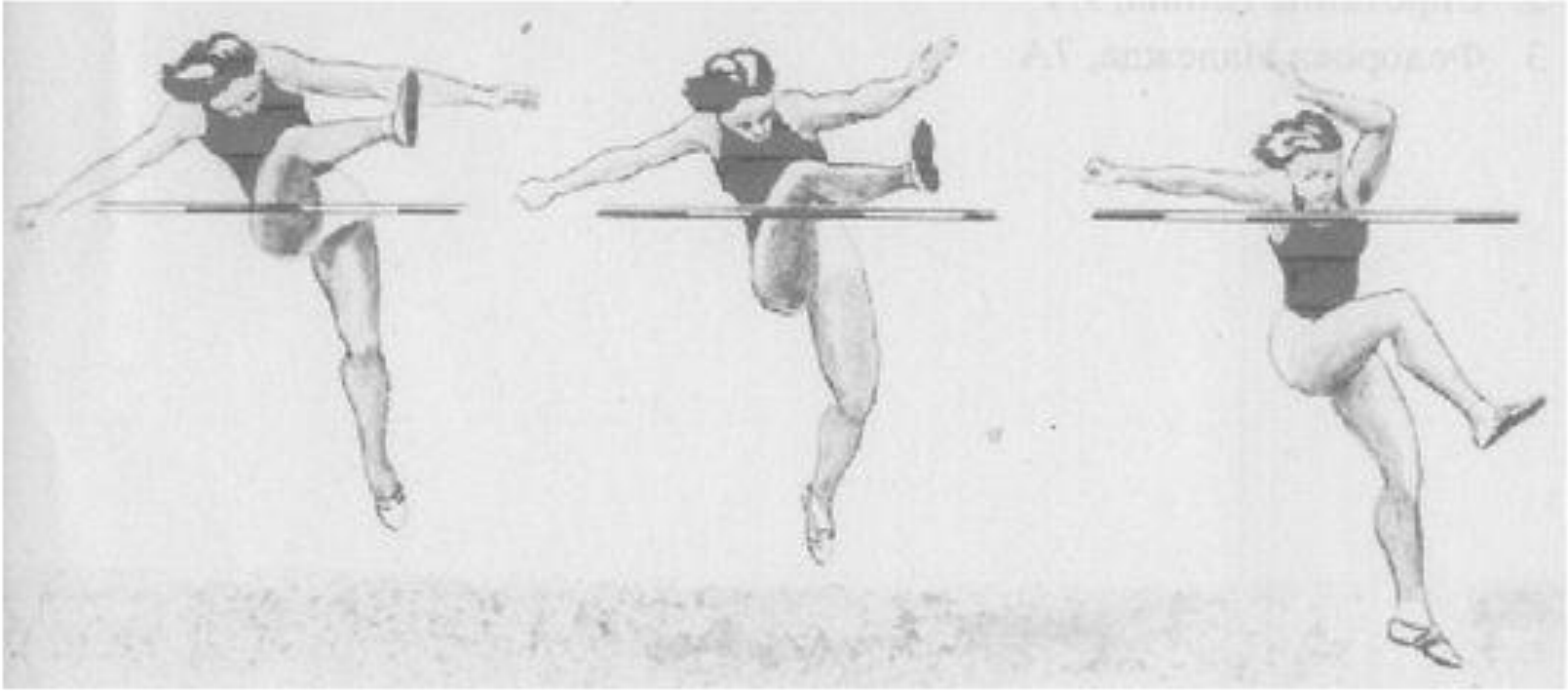
Переход через планку

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением.



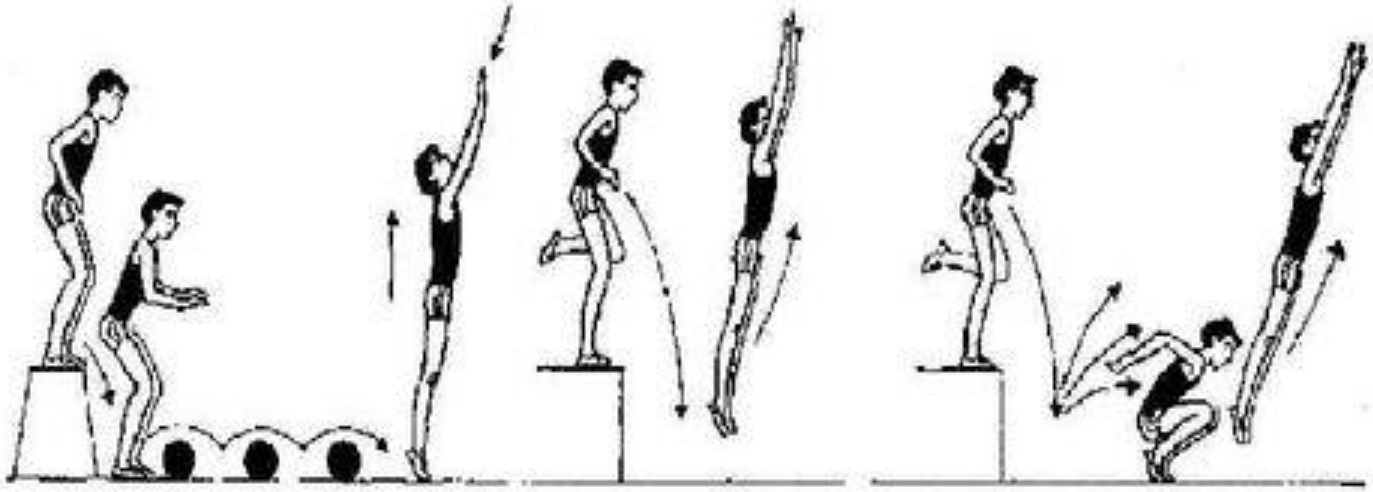
Приземление

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки.



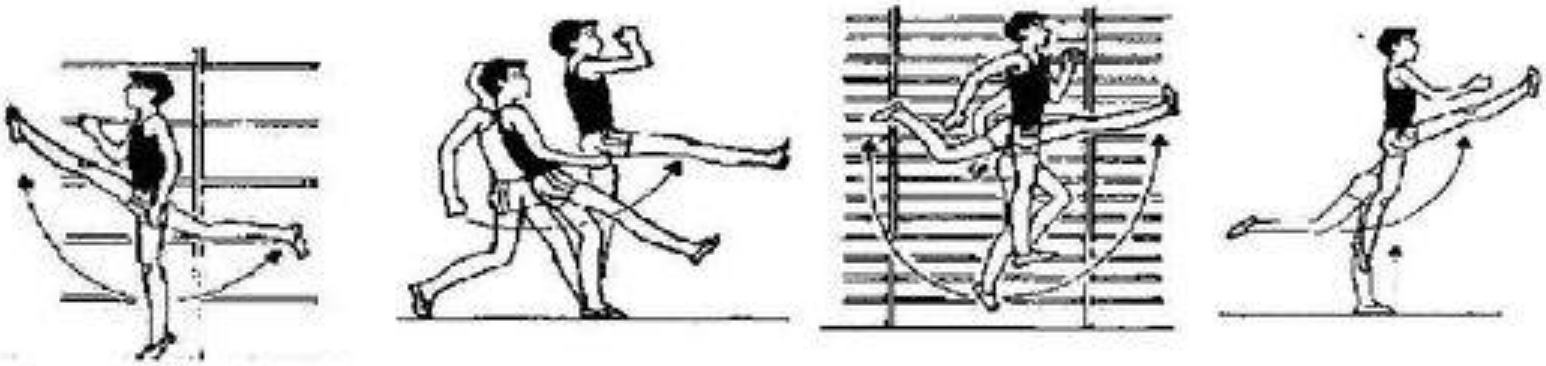
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой



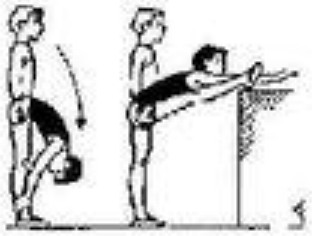
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

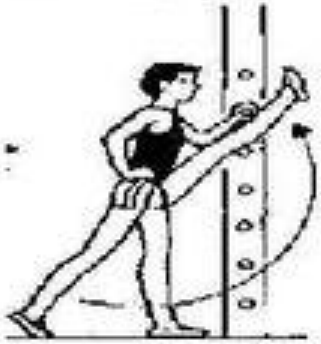
- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»

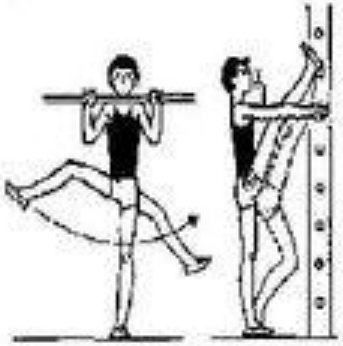


ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- выпрямив ногу, поставьте ее на возвышение: сгибая туловище, сильно вытягивайте руки вперед;
- выпады вперед с последующими пружинящими движениями ногами;
- выпрямив ногу назад и положив ее на возвышение, прогибайтесь назад;
- повороты туловища с размашистым движением расслабленных рук;
- в положении стоя быстро размахивать ногой взад и вперед







Техника безопасности

- *До выполнения прыжка необходимо подготовить место для приземления.*
- *Маты плотно уложены вместе, не допускается просветов между матами.*
- *Не располагать маты вблизи стен и снарядов .*
- *Приземление осуществляется на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги.*
- *Совершать прыжок, только тогда, когда предыдущий ученик покинул сектор для прыжков в высоту.*
- *Нельзя перебегать дорогу ученику, выполнявшего прыжок.*