

**Техника выполнения  
прыжка через короткую  
скакалку.**



## Прыжки со скакалкой способствуют развитию:

- выносливости,
- тренируют чувство ритма,
- укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы,
- мышцы ног.





## Скакалка должна быть правильной длины.

Ребенок должен взять скакалку за ручки, встать на середину двумя ногами, натянуть скакалку вдоль туловища, при этом ручки должны оказаться на уровне подмышек или чуть - чуть ниже.

Если скакалка намного длиннее, то будет трудно контролировать движения.

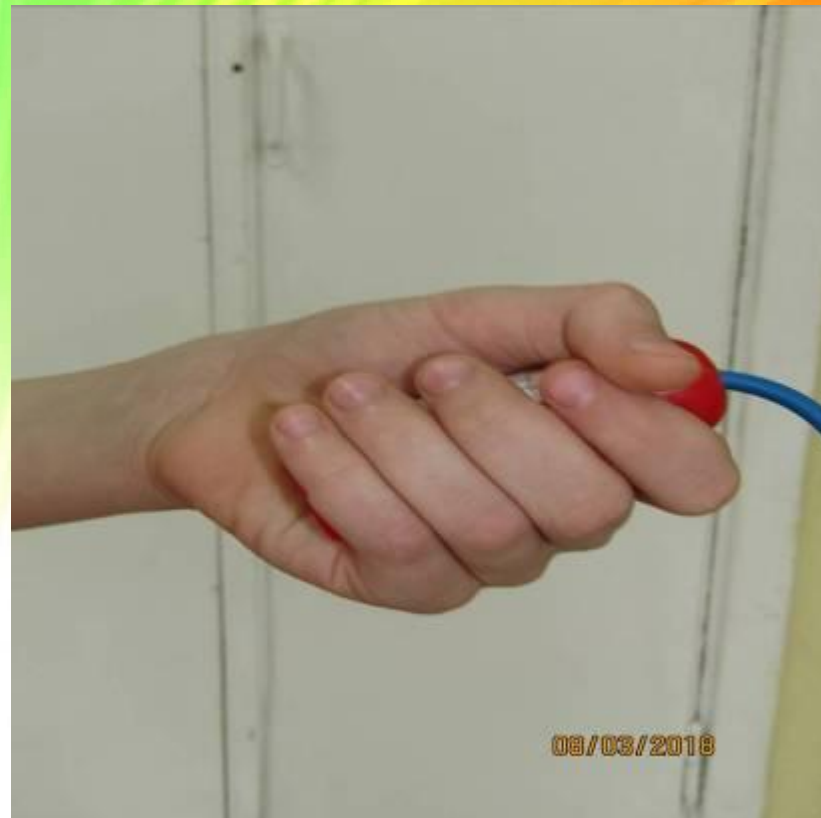
Если коротковата – придётся всё время поджимать ноги.



## **Скакалку нужно уметь правильно держать!**

**Захват осуществляется свободно развернутыми пальцами вперед.**

**Ручки скакалки направлены вниз, зажаты между большим и остальными пальцами.**



## **Техника вращения скакалки.**

**Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены.**

### **Упражнение:**

- 1. Вращение скакалки, сложенной вдвое, в правой (левой) руке вперед и назад.**
- 2. Тоже в двух руках.**
- 3. Перебрасывание скакалки через себя вперед-назад.**



# Техника прыжков со скакалкой.

## Исходное положение для прыжков:

- встать прямо;
- скакалку закинуть за спину;  
взгляд направить перед собой;
- слегка согнуть руки в локтях;
- кисти отвести на 15-20 см  
от бёдер;
- находясь в и. п. начать  
вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким  
на обе ноги, пятки не должны  
касаться пола.

Высоко не подпрыгивать.

