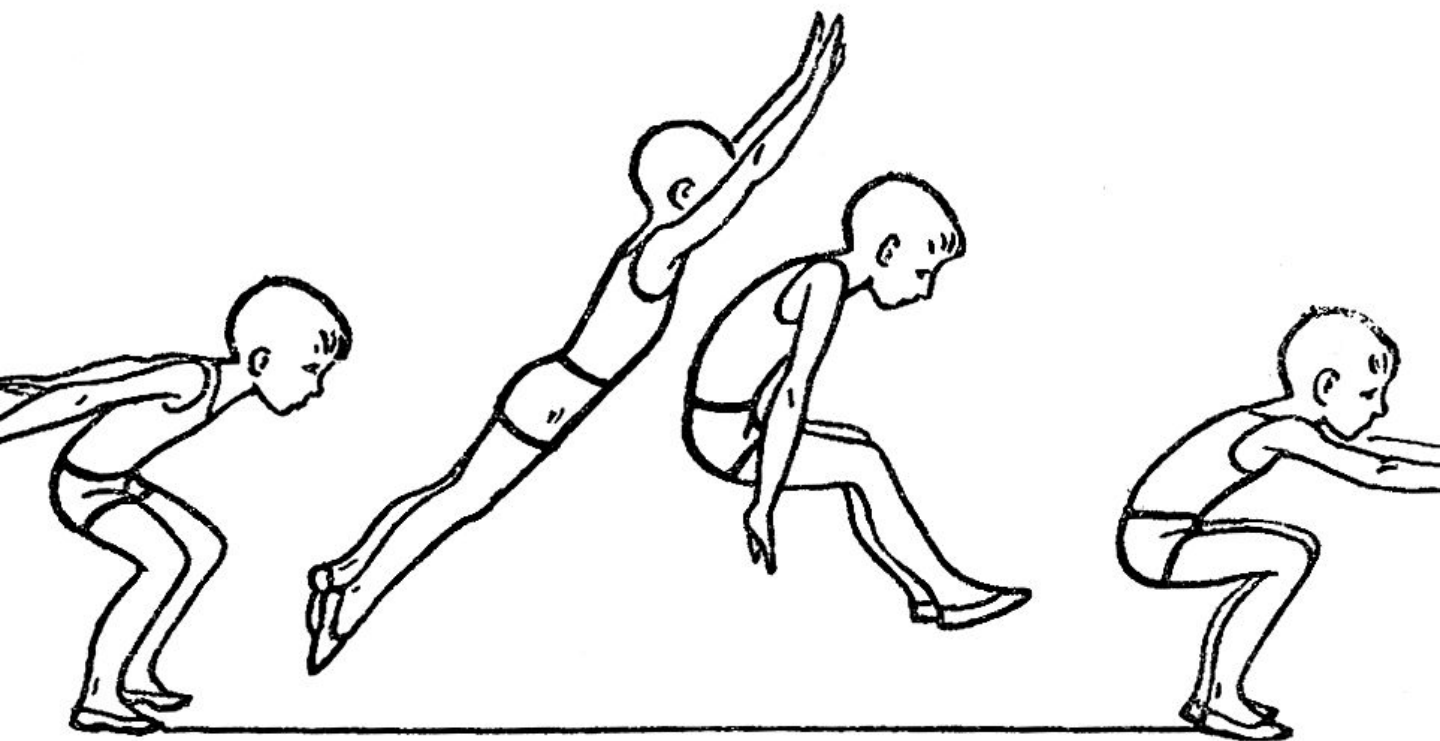


ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО "ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА"



Прыжок в длину с места

- ▣ Простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. В отличие от прыжков в высоту, в прыжках в длину движения спортсмена в фазе полета имеют второстепенное значение, так как не влияют на дальность полета, а лишь помогают сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.
- ▣ Техника прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление.

- Исходное положение перед прыжком - «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны).
- Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом

Фазы прыжка в длину с места

1. Подготовка к отталкиванию



3. Полёт



2. Отталкивание



4. Приземление



КОНЕЦ