

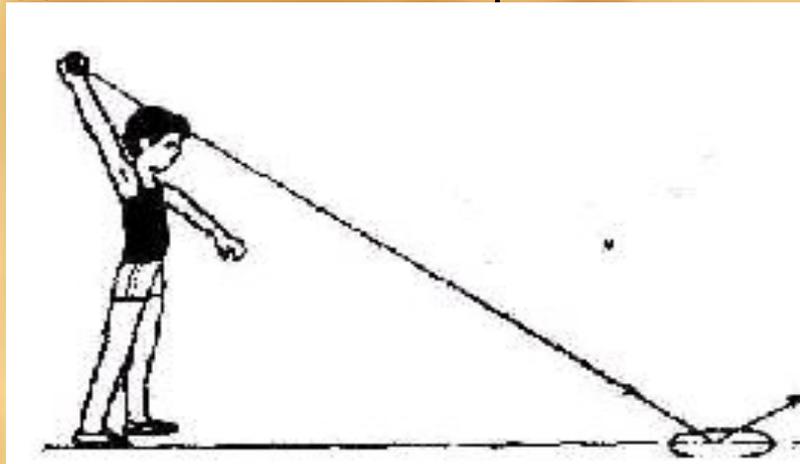
# Презентация

*На тему : «Техника  
метания малого мяча»*

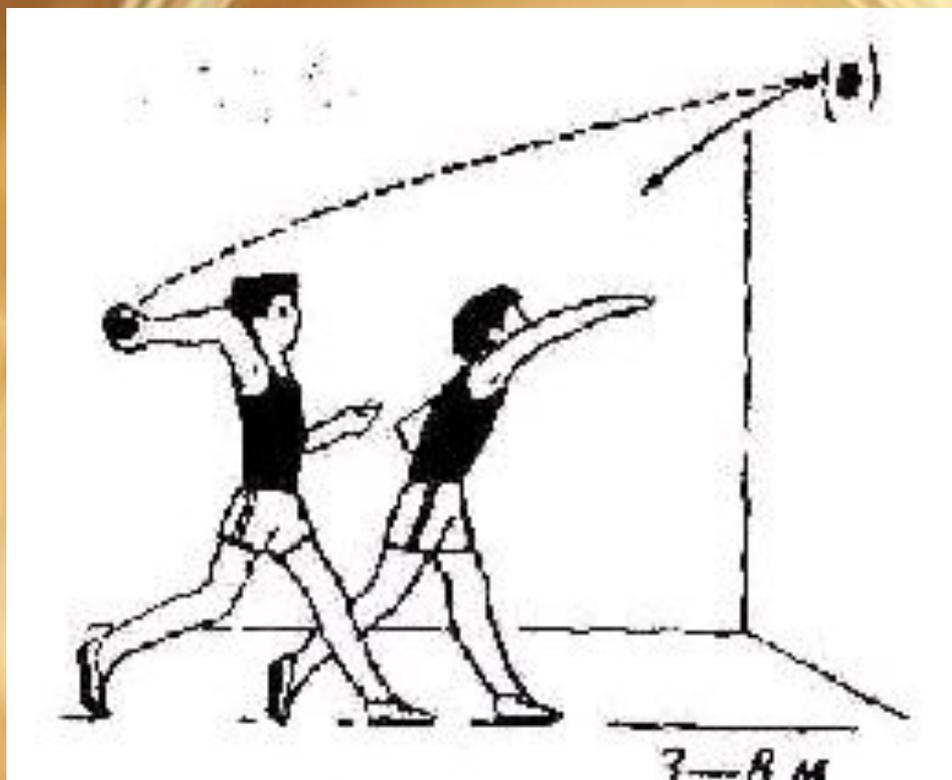
# . Упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом

Используются следующие упражнения:

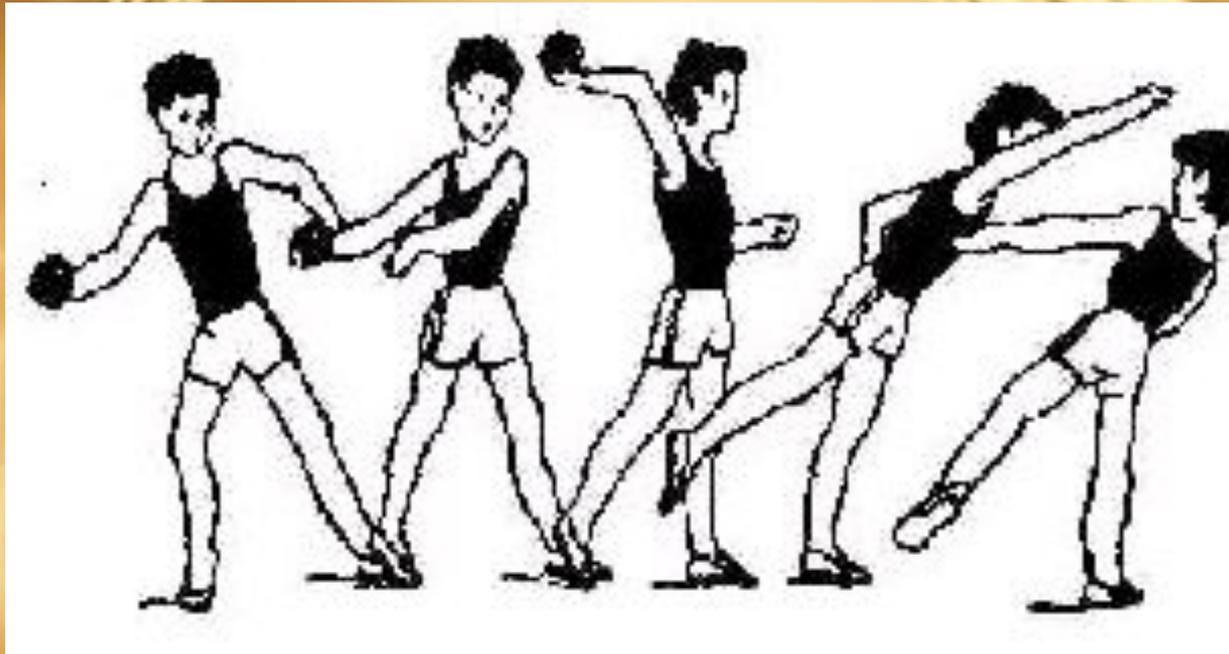
- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед-вверх (без перерыва 8-10раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол;



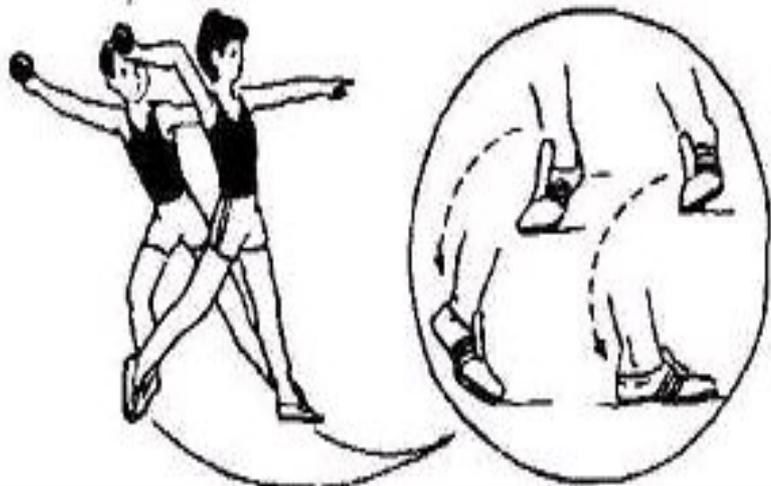
- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень с расстояния 3-5м;



- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча за счёт хлестообразного движения руки.



- Стоя сбоку – сзади придержать и направить метящую руку ученика, когда он поворачивается в направлении броска



- Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра на лево.

