

«Лазание по канату»

# История



Первое упоминание о данном виде гимнастики сделал греческий доктор Клаудиус Гален (129—216 года нашей эры). Он считал, что гимнастика с использованием каната лучшая по сравнению с другими видами спорта. В Европе о данном виде гимнастики вспомнили в 1544 году. Спорт рекомендовали для укрепления здоровья детей и взрослых, но о соревнованиях речи не было. Первое серьёзное соревнование по лазанию на канате были Эллинские игры 1859 года. Позже данный спорт иногда участвовал в олимпийской программе с 1896 по 1932 года.

# Виды лазания по канату:

1. в три приёма
2. в два приёма
3. без помощи ног



# Лазание по канату в 3 приёма Исходное положение



Вис на канате. Руки выше подбородка, стопы захватывают канат.

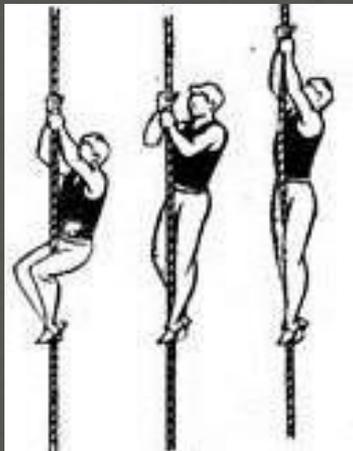


# Лазание

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат стопами;

2 – разгибая ноги, подтянуться на руках;

3 – поочередно перехватить канат руками выше и принять исходное положение.



1

2

3



1



2

Лазание в 2 приёма  
и лазание без помощи ног изучают  
старшеклассники в 8-11 классах

Освоение техники лазания по канату способствует более рациональному развитию физических качеств и улучшает оценки по физической культуре

