

Опорные прыжки. Гимнастика

ГБОУ гимназия № 426

Учитель физической культуры

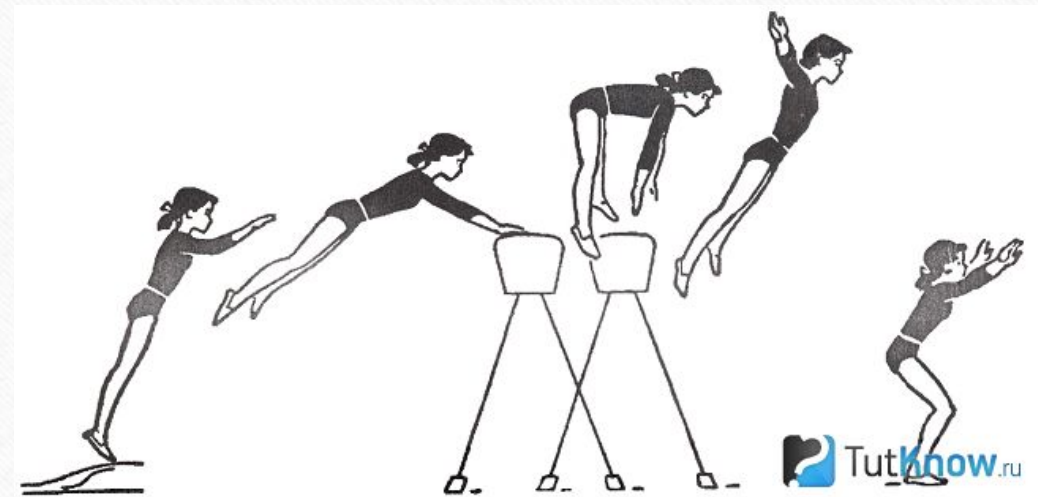
Горяинова Лариса

Леонидовна

Гимнастические упражнения способствуют гармоничному развитию всех мышц, и прыжки через опору не являются исключением. При выполнении движения в работе принимают участие все большие мышечные группы, мышцы-стабилизаторы, а также увеличивается гибкость суставов. Если освоить технику выполнения прыжков через козла и правильно применять это движение, то оно может стать неотъемлемой частью вашей программы тренировок. Также отметим, что движение может считаться и кардио нагрузкой, так как вам перед прыжком необходим разбег.

Как правильно выполнять прыжки через козла?

- Сразу необходимо отметить, что в гимнастике принято различать несколько видов прыжков. Данное движение является опорным. Вы может ставить спортивный снаряд вдоль или же поперек, что повлияет как на технику выполнения прыжков через козла, так и дистанцию для разбега. Кроме этого можно выполнять боковой либо прямой прыжок



Этапы

- Разбег — перед прыжком на мостик вам необходимо набрать необходимую для выполнения движения скорость.
- Прыжок на мостик — после разбега необходимо запрыгнуть двумя ногами на мостик.
- Толчок ногами — мостик позволит вам взлететь выше, но необходимо дополнительно оттолкнуться от его пружинящей части.
- Полет — когда вы оттолкнулись от мостика, то тело будет лететь до точки касания спортивного снаряда.
- Касание снаряда — вам необходимо оттолкнуться руками от поверхности снаряда для продолжения полета.
- Продолжение полета — это финальная стадия прыжка.
- Приземление — вам необходимо стараться приземлиться на обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах и выпрямиться.

На словах описанная выше последовательность действий выглядит весьма сложной. Однако на практике все эти фазы постепенно переходят одна в другую, и в динамике все будет несколько проще. Хотя отметим, что техника выполнения прыжков через козла не самая простая в гимнастике и потребует от вас времени для освоения.

Во время разбега вам следует набирать скорость постепенно, так как перепады в скорости могут нарушить технику прыжка. На мостик вам следует напрыгивать в момент максимального разгона. Очень часто перед прыжком спортсмены замедляют бег и это весьма серьезная ошибка. В момент полета к мостику, вам следует слегка наклонить корпус вперед, а ноги располагаются за линией тела. Очень важно правильно приземлиться на мостик. Вы должны коснуться поверхности мостика носками и при этом мускулы ног должны быть напряжены. Чтобы правильно оттолкнуться от пружинящей поверхности, необходимо слегка округлить спину, распрямить коленные суставы и наклонить корпус вперед. Во время полета к снаряду, необходимо сделать мах ногами и разогнуть туловище. Когда вы оттолкнулись от снаряда, то ваше тело находится в полете и очень важно на этом этапе не допустить ошибок, так как в противном случае вы испортите упражнение. Приземляться следует на носки и быстро перенести центр тяжести на пятки. Кроме этого в момент касания земли ваши коленные суставы должны быть слегка согнуты, чтобы избежать травмы.

