

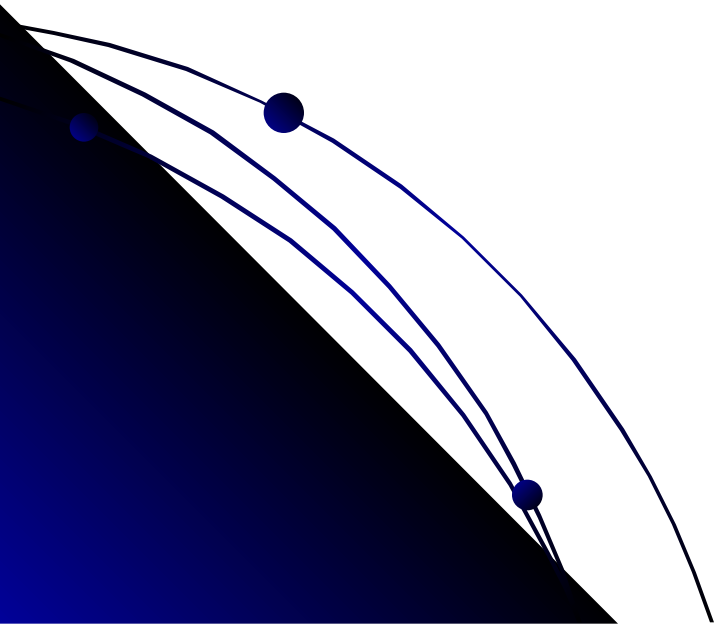
# «Освоение и совершенствование опорных прыжков»

Выполнила:  
ученица 9 класса А  
Модестова Софья.  
Учитель Ибрагимова С.В.



# Прыжок ноги врозь.

Для юношей **9** класса: конь в длину, высота **115-120** см. Техника этого прыжка ничем не отличается от прыжка ноги врозь через козла в длину. При прыжке через коня в длину разбег и толчок (ногами о мостик, а руками о снаряд) выполняются несколько энергичнее.



# Юноши.

## Прыжок ноги врозь.

Подготовительные упражнения: прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным отодвиганием мостика на 100-120 см от козла в длину; из положения старта пловца с опорой ногами на ближнюю часть коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня; то же из положения старта пловца, стоя на козле, поставленном вплотную к коню; с небольшого разбега прыжок в упор лежа на коне; прыжок через коня, поставленного под углом к направлению разбега (мостик поставить сбоку коня).

# Девушки.

## Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.

Конь в ширину, высота 110 см.

Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня выполняется толчком левой (дальней от снаряда) ногой с одновременной опорой правой рукой на тело коня. Маховая нога направляется вверх и через коня, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой под снарядом.



# Девушки.

## Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.



Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно: в начале прыжка – правая, а во второй половине – левая. Туловище над опорой должно быть согнутым, а после прохождения снаряда – выпрямленным. Разбег должен быть небольшим. Мостик устанавливается сбоку, у ближнего края снаряда.

# Девушки.

## Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.

Последовательность овладения:

1. Сидя на коне, на правом бедре, опереться руками сзади, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда, приземлиться левым боком к нему;
2. Сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо;
3. Прыжок в целом.