



Тренировка со скакалкой



Упражнения со скакалкой — это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Коротко прыжки через скакалку называются
СЛОВОМ **«СКИПИНГ»**



Упражнения со скакалкой
используют боксеры, борцы, волейболисты,
конькобежцы и пловцы в качестве тренажера,
который всегда под рукой



Раз,

два,

три,

четыре,

пять -

начинаем мы скакать!





Упражнение 1. Махи скакалкой в

Скакалка в обеих руках. **Стороны** Руки на уровне пояса. Рукоятки параллельны полу. Во время прыжков не прыгаем «внутри» арки скакалки, а вращаем ею снаружи и сбоку: справа – слева, справа-слева, рядом с телом. Для этого нужно в переходах перекрещивать руки перед собой, создавая петлю. Предплечья от плеч до локтя остаются вертикальными, вдоль грудной клетки.



Упражнение 2. Ноги в стороны

Чередуем прыжки «мячик» когда ноги вместе, с прыжками с разведенными в стороны на ширину плеч ногами. Начать с того, чтоб на фоне прыжков с ногами вместе включать в серию один прыжок с разведенными ногами, потом 2, 3 и следом приступить к прыжкам с равномерным чередованием 1:1: ноги вместе - ноги в стороны. Хорошо тренирует мышцы внутренней и внешней поверхности бедер.



Упражнение 3.

Высокий шаг

Прыгаем чередуя прыжки с правой на левую, но колени поднимаем до пояса.

Хорошо тренирует живот и ягодицы, мышцы низа спины.





Упражнение 4. Горнолыжник

Прыжки «ноги вместе». Во время прыжков ноги вместе, прыгать в стороны, верхняя часть тела остается вертикальной. Вы будете напоминать горнолыжника, как в слаломе.

Упражнение 5. Колокол

Прыжки «ноги вместе» вперед-назад, как если бы ваши ноги были языком колокола.





Упражнение 6.

Растасовка вперед

Начать с прыжка ноги вместе, потом выбрасывать в прыжках вперед выпрямленную в колене ногу, чередуя ноги.

Типичные боксерские прыжки со скакалкой. Эти прыжки называют растасовкой Мухаммеда Али.





Упражнение 7. **Прыжки, вращая скакалкой назад**

Ноги вместе. Плечи сильно опущены.
Тренирует осанку, плечи и руки.

Упражнение 8. **Махи скакалкой в стороны**

Скакалка в обеих руках, руки на уровне пояса, вращать скакалку, без прыжков, снаружи и сбоку.
плечи и руки.



Прыжки через скакалку

тренируют

выносливость

развивают

силу

быстроту

гибкость

ловкость

координацию

