

Лазанье

по канату



Лазанье по канату

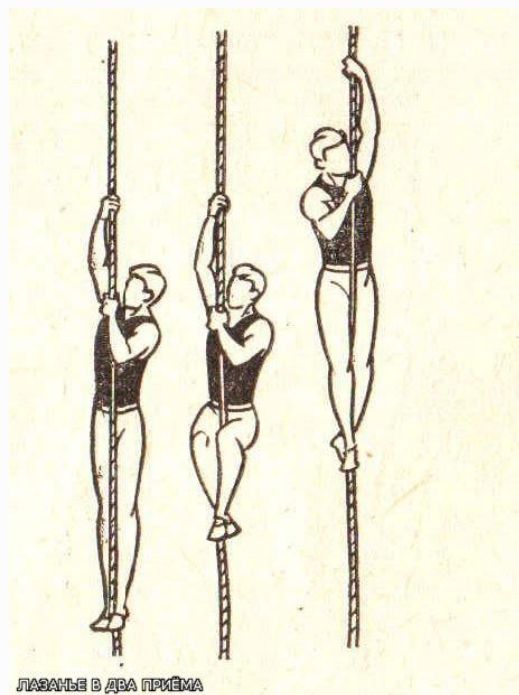
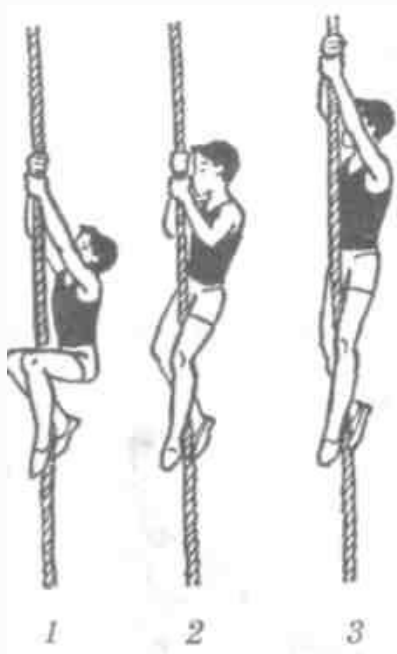


Вид гимнастики, развивающий ловкость, силу, координацию

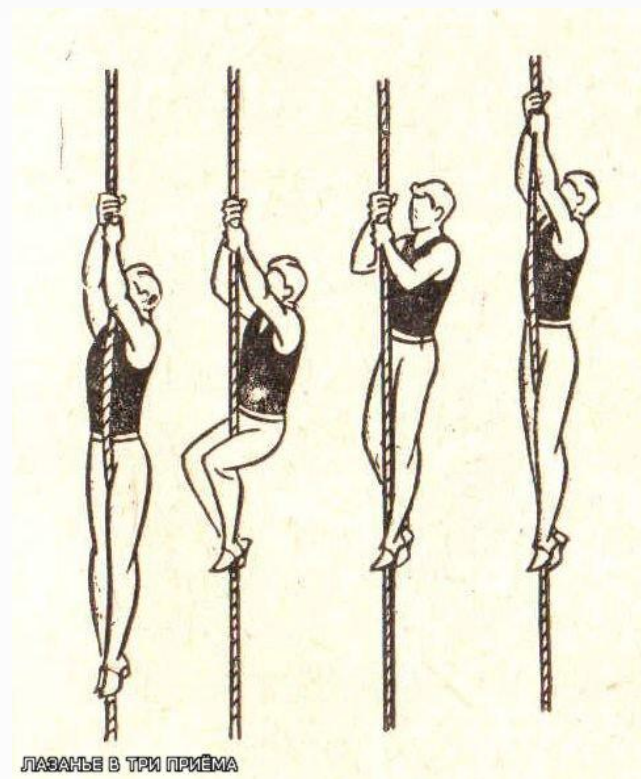
Входит в школьную программу



Способы лазания по канату



ЛАЗАНИЕ В ДВА ПРИЁМА



ЛАЗАНИЕ В ТРИ ПРИЁМА





К окончанию четвертого класса нужно уметь лазать вверх по канату на 4 метра



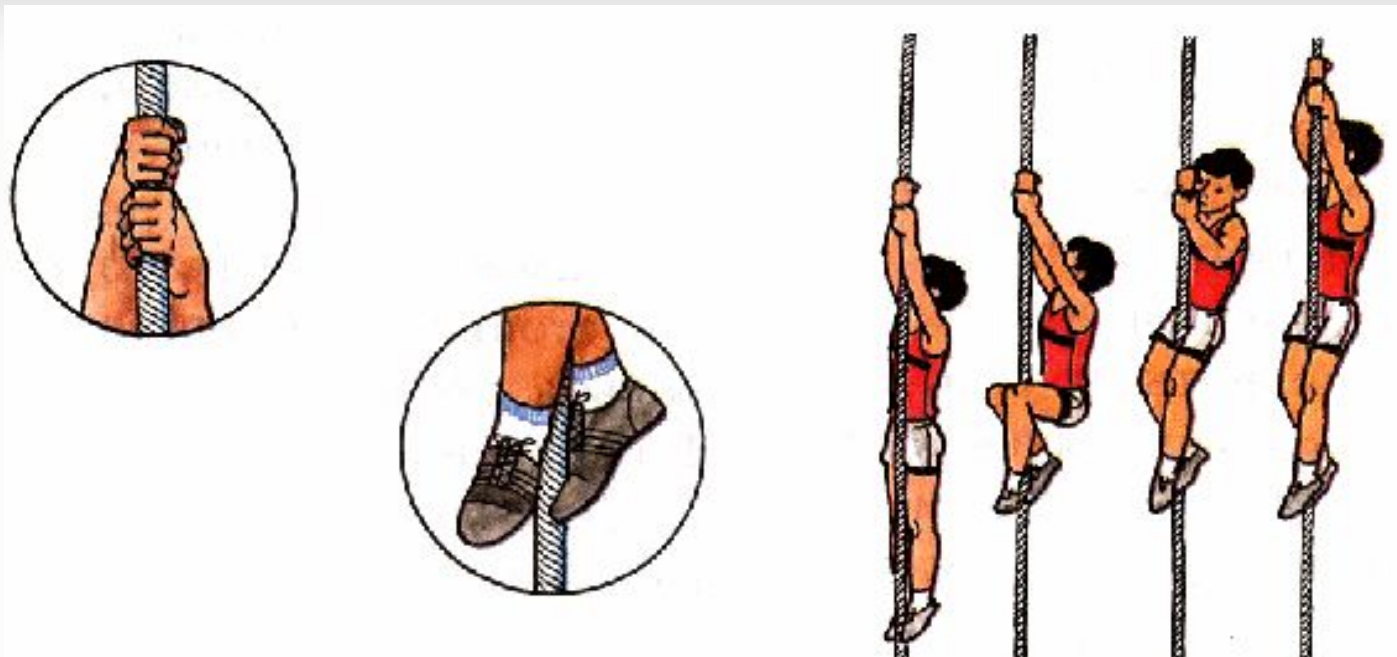
Техника лазания по канату в три приема



Исходное положение: вис стоя



Приемы



1. Согнуть ноги, захватить канат между коленями и подъемами ступней.
2. Выпрямить ноги, подтянуться на руках.
3. Удерживая канат руками, перехватывать руки, поочередно переставляя их вверх.

Укрепляются мышцы ног, рук, спины,
развивается сноровка



Чемпионат Чехии



Последний рекорд установлен Мартином Мараси в 1997 году. На высоту 8 метров он поднялся за 5,58 секунды.