

**Техника прыжка в длину с
разбега способом «согну
ноги»**



Специальные подготовительные упражнения:

Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



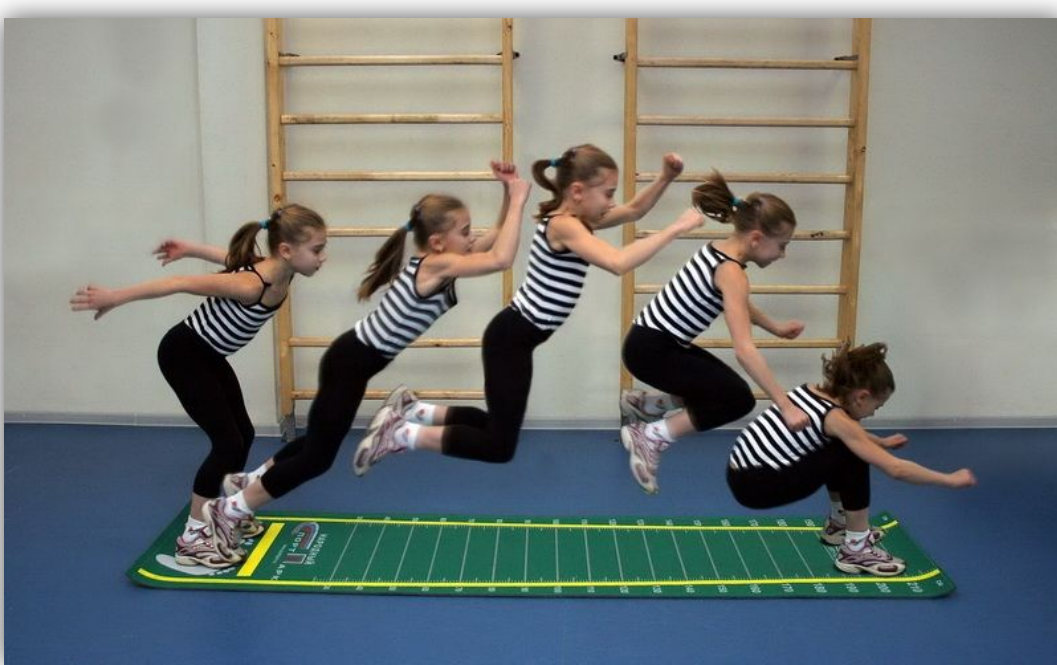
**Специальные
подготовительные
упражнения:**

**Прыжки с
подтягиванием
коленей к груди. В
начале обучения
это упражнение
выполняется на
месте, а затем с
продвижением
вперед.**



**Специальные
подготовительные
упражнения:**

**Прыжки с
подтягиванием
коленей к груди.
Во время
прыжка
выпрямить
ноги и мягко
приземлиться.
Выполнять на
месте.**



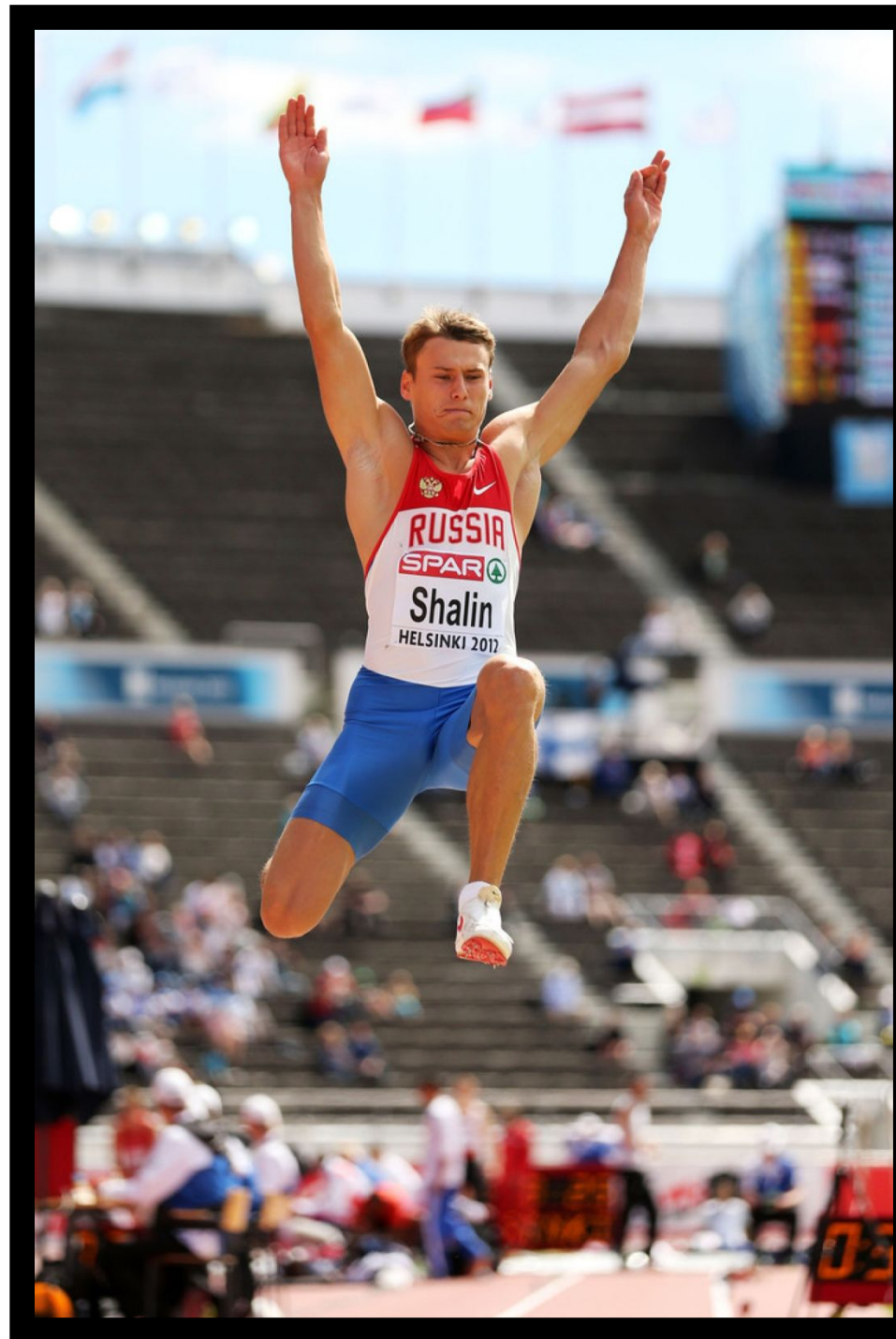
Специальные подготовительные упражнения:



**Прыжки в длину с места
(одинарный, тройной, пятерной).
Обратить внимание на вынос
бедер и приземление.**

**Фазы прыжка:
отталкивание**

**Заканчивая
отталкивание,
прыгун
полностью
разгибает
толчковую
ногу.**



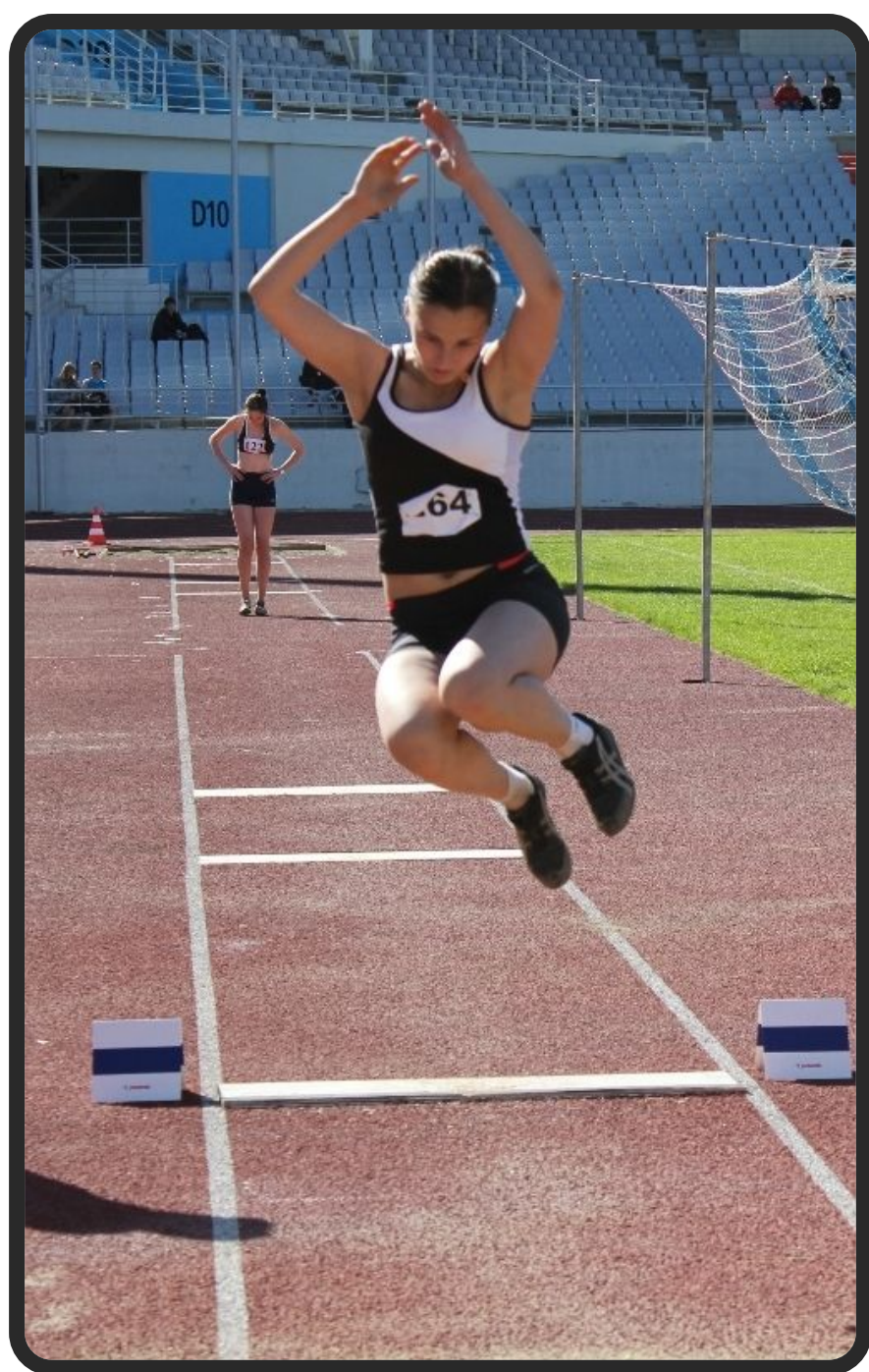


Фазы прыжка:
полет
Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



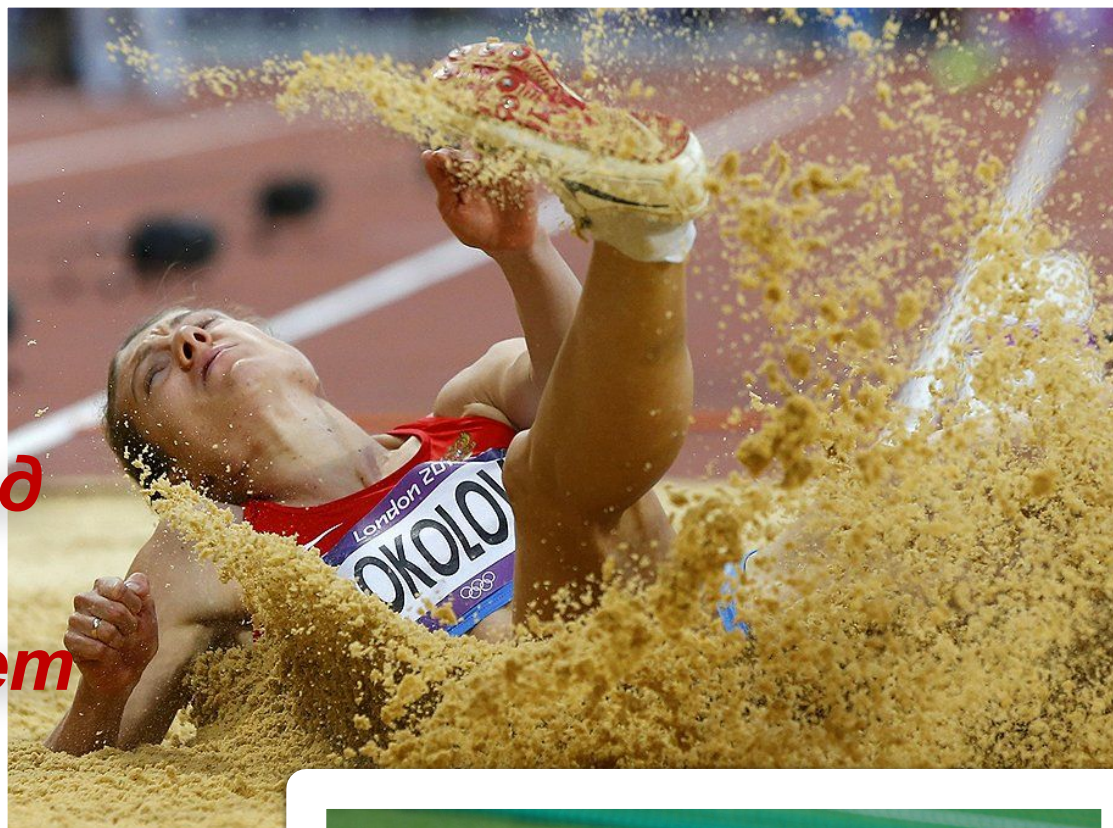
Фазы прыжка: полет

Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.



Фазы прыжка полет

Отклоненное назад
в начале полета
туловище начинает
наклоняться
плечами вперед к
ногам. Обе ноги
приближаются
коленями к груди, а
голенни
поднимаются вверх
носками на себя.



Фазы

прыжка:

**К моменту
приземления**

**касания
грунта ноги**

направлены

вперед,

туловище

предельно

наклонено

вперед.





Фазы прыжка: приземление



**В момент касания
грунта прыгун
сгибает ноги в
коленях, а чтобы
не упасть назад,
активно
посылает руки
вперед; далее,
перекатываясь
через стопы,
старается не
коснуться тазом
песка.**