

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



# **Специальные подготовительные упражнения:**

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





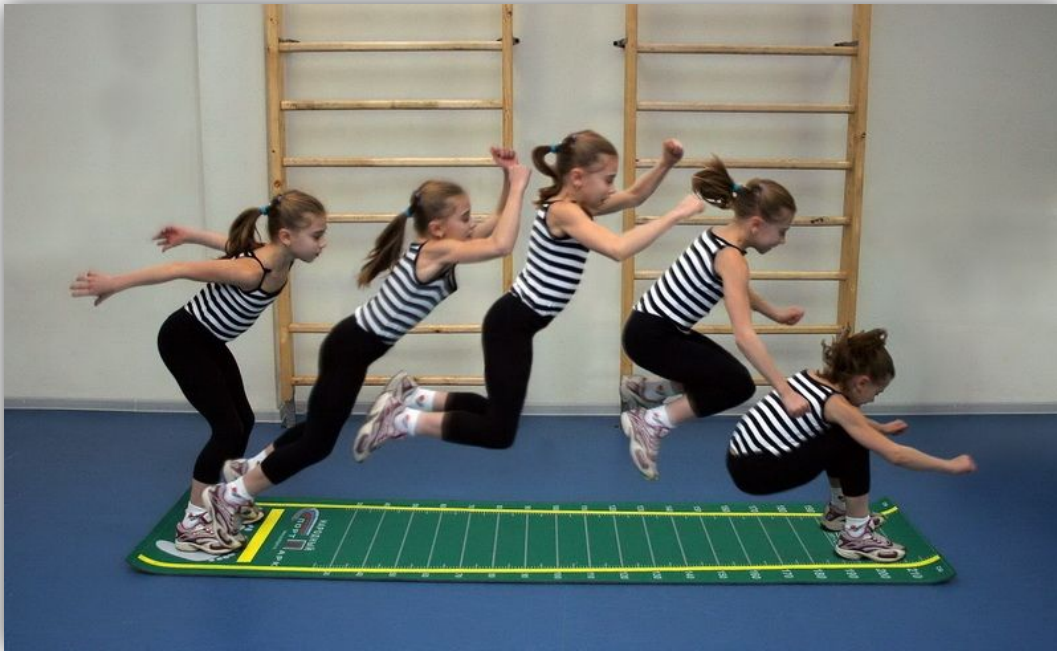
**Специальные  
подготовительные  
упражнения:**

**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.**





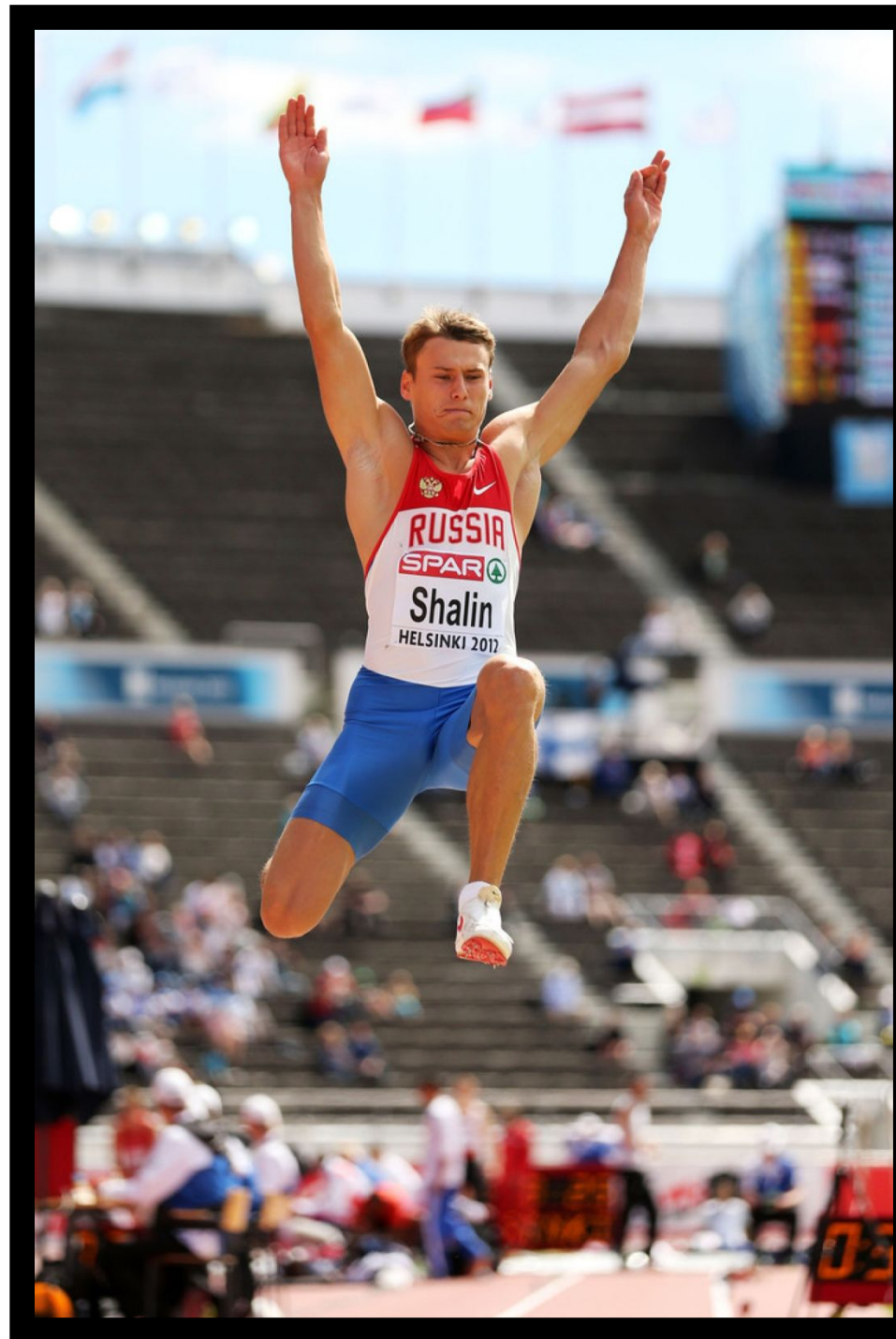
## **Специальные подготовительные упражнения:**



**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.**



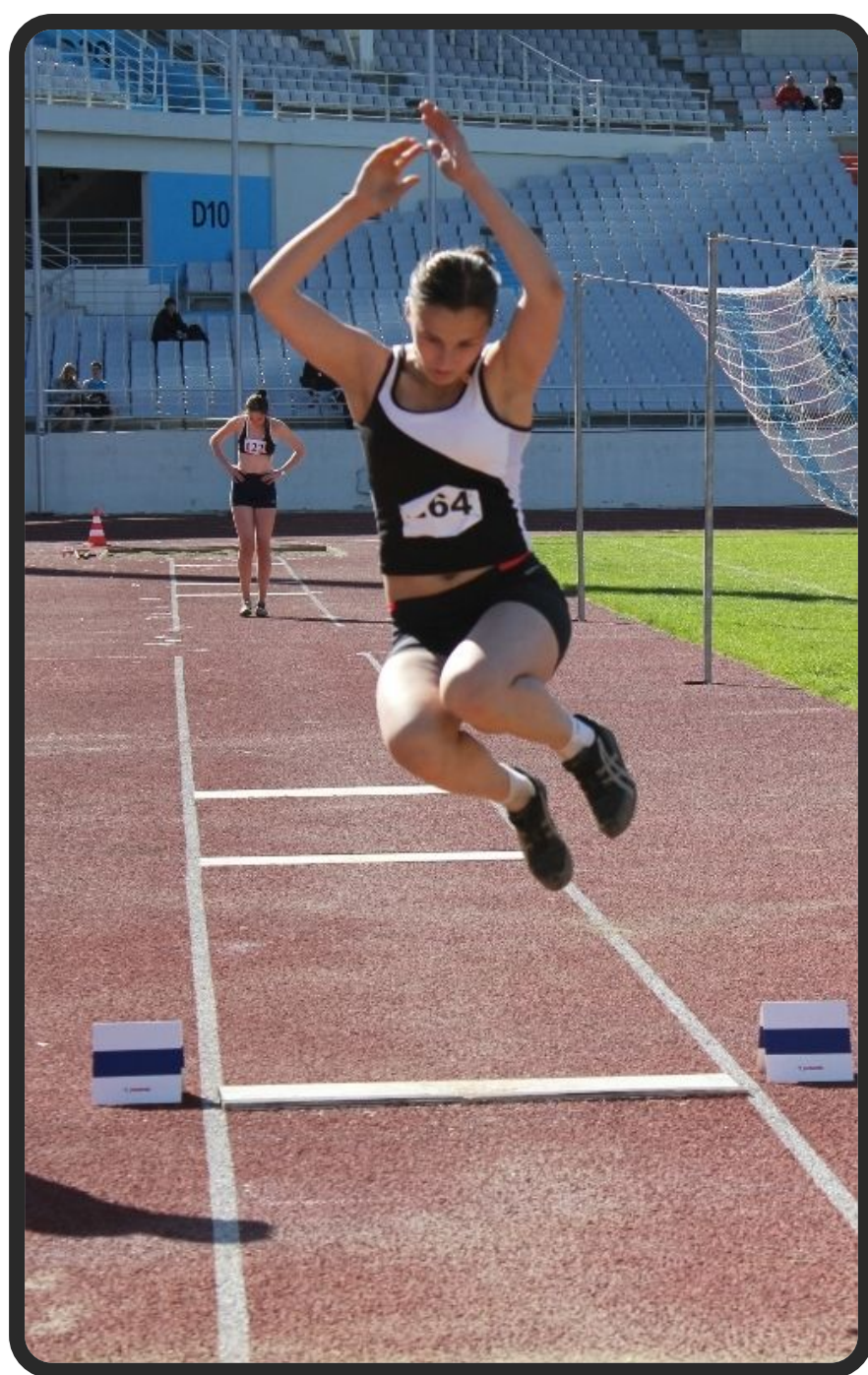




**Фазы прыжка:**  
**полет**  
**Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.**

# **Фазы прыжка: полет**

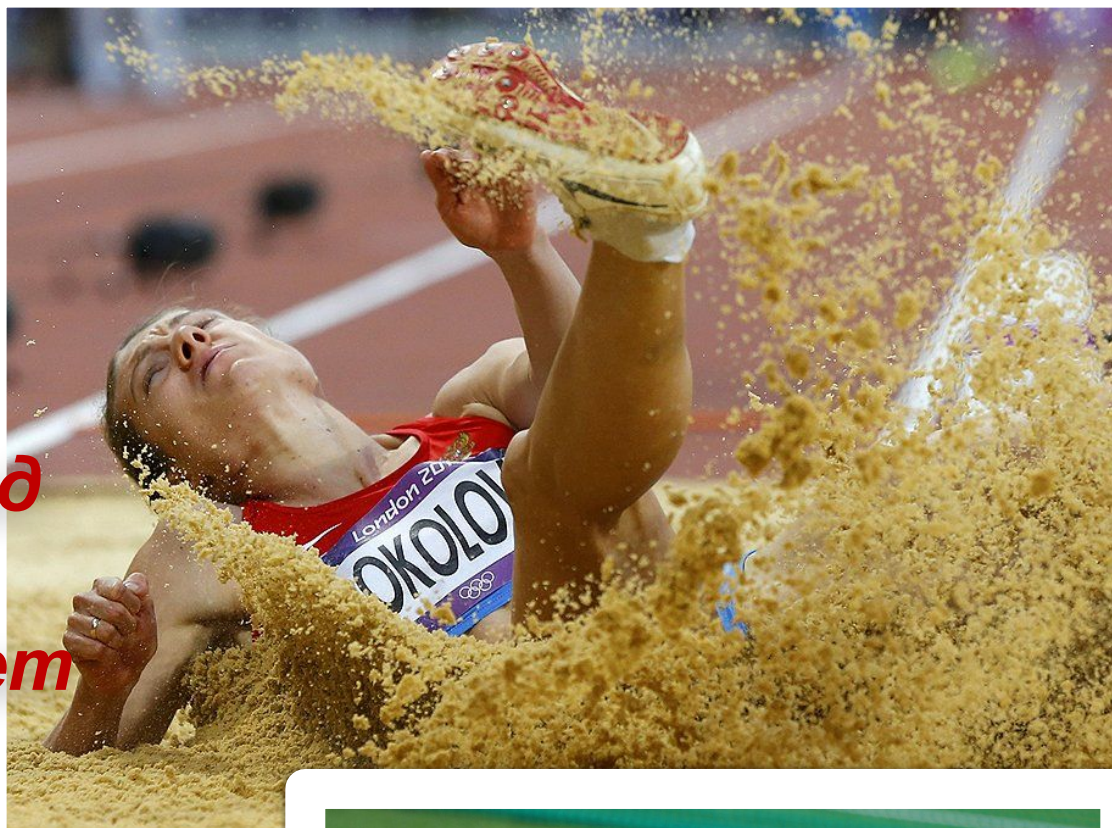
**Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.**





# 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.**