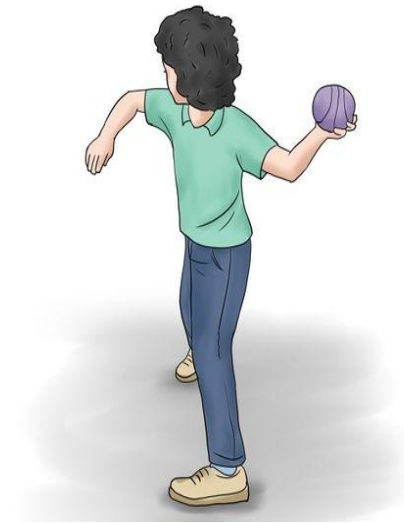


Презентация на тему:

Техника метания малого мяча с места



wikiHow

Выполнила ученица
Шатохина Виктория

Метания - это легкоатлетические упражнения.

Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее максимальное расстояния.

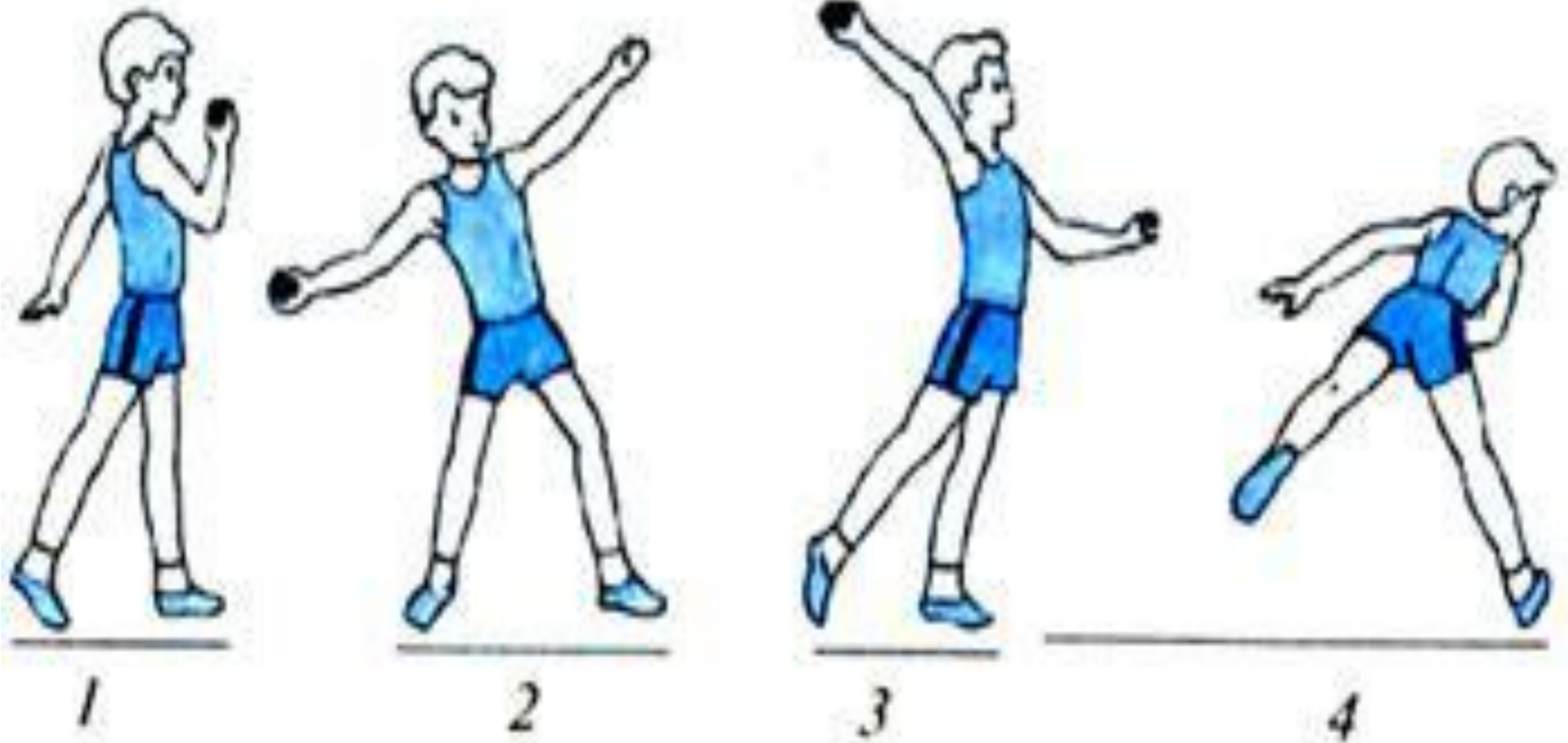
Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.



Athletics



Техника метания.



Держание мяча:

мяч держится фалангами пальцев метящей руки;
три пальца (указательный, средний и безымянный)
размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец
поддерживают его сбоку;
мяч к ладони не прижимается.



Правильно



Неправильно



Неправильно

Описание техники:

1.И.П. – туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой руке. Левая нога впереди правой. Правая нога сзади на носке.

Держание снаряда



2. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу.

Отведение мяча



3. Отталкиваясь правой ногой, плечи подаются вперед. Рука с мячом резко выпрямляется, и после хлесткого движения кисть выпускает мяч.

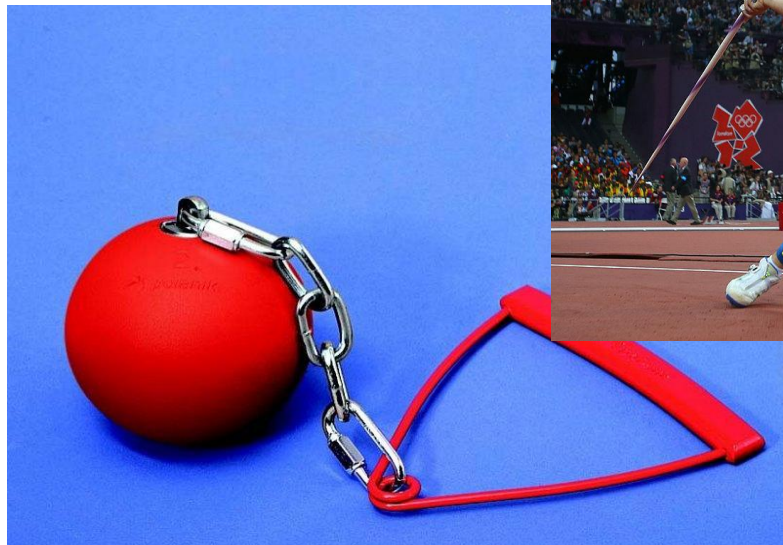
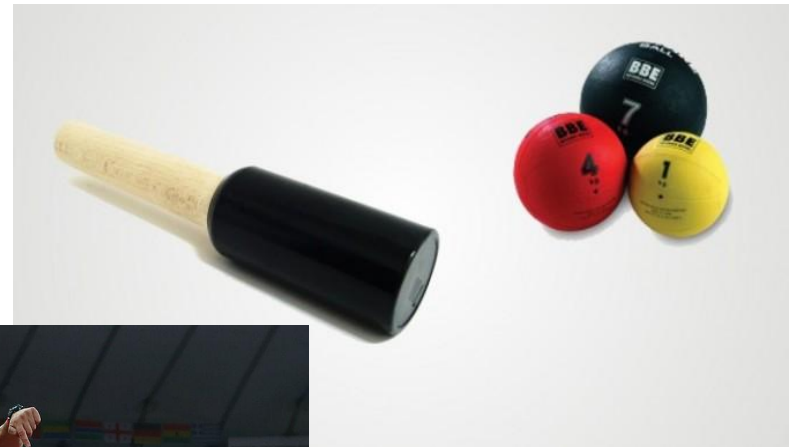


4.

Сохранение равновесия



Снаряды метания



Мировые рекорды

- **Толкание ядра:**

Мужчины –23,12 м (1990) Рэнди Барнс (США)

Женщины-22,63 м (1987) Наталья Лисовская (СССР)

- **Метание копья:**

Мужчины- 98,48 м (1996) Ян Железнов (Чехия)

Женщины- 72.28 м (2008) Барбора Шпотакова (Чехия)

- **Метание диска:**

Мужчины –74,08 м (1986) Юрген Шульт (Германия)

Женщины-76,80 м (1988) Габриэла Райнш (Германия)

- **Метание молота:**

Мужчины –86,74 м (1986) Юрий Седых (СССР)

Женщины-82,98 м (2016) Ани́та Влода́рчик (Польша)

- **Метание гранаты:**

Мужчины –75 м 80 см (1925) Иван СЕРГЕЕВ (СССР)

Женщины-61 м 88 см (1951) Галина Зыбина (СССР)