

Для самостоятельных занятий



Комплекс упражнений
со СКАКАЛКОЙ

МБОУ СОШ №8

Занимайся, если хочешь быть здоров

*Физические упражнения со скакалкой - **СКИПИНГ***

Прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса.

Упражнение со скакалкой помогают развить чувство баланса, делают тело более гибким, помогают сформировать хорошую осанку да и просто дарят хорошее настроение



- ▣ **Прыжок на двух ногах.** Это самое распространенное и обычное упражнение со скакалкой. В принципе, все просто, вы должны совершать прыжок обеими ногами одновременно. Вам покажется это очень скучным и легким занятием, но это действительно эффективное упражнение для повышения силы и выносливости ваших ног.
- ▣ **Перепрыгивание** *это более сложное упражнение. Вы должны начинать прыжок с одной ноги и сразу же переключаться на другую, чтобы сделать второй прыжок и не задеть скакалку. Упражнение напоминает обычный бег, только через скакалку, и требует большей концентрации и силы мышц ваших ног.*
- ▣ **Крест-накрест.** Чтобы освоить это упражнения вам понадобится некоторая практика. Когда вы прыгаете через скакалку, и она проходит над головой, вы должны скрестить ваши локти и таким образом сделать прыжок. Вам нужно будет выбрать точный момент, в который следует совершить прыжок, чтобы не задеть веревку. Вы, возможно, видели, как это упражнения выполняют боксеры во время своих тренировок, это отличный способ развить выносливость, силу и координацию.
- ▣ **Двойной прыжок.** *Это, пожалуй, самое сложное упражнение из всего комплекса. Суть в том, чтобы в одном прыжке дважды перепрыгнуть через скакалку. Веревка должна совершить два полных оборота вокруг вашего тела. Вам следует прыгать очень высоко и быстро вращать скакалку. Выполняйте упражнения со скакалкой в конце тренировки или в комплексе с другими упражнениями. Чтобы освоиться, вам понадобится время, но это упражнения поможет вам улучшить координацию и повысить силу рук и ног*



Упражнение 1

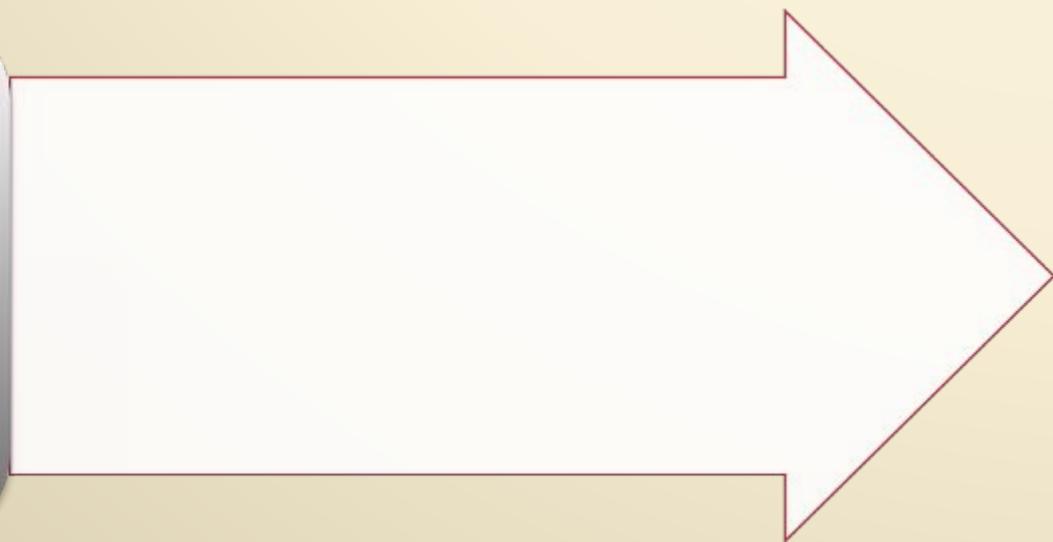


Исходное положение:
-скакалка сложена вчетверо,
натянута
-ноги на ширине плеч

1. Руки вверх- назад, правую ногу назад на носок
2. Исходное положение
3. Руки вверх- назад, левую ногу назад на носок
4. Исходное положение



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



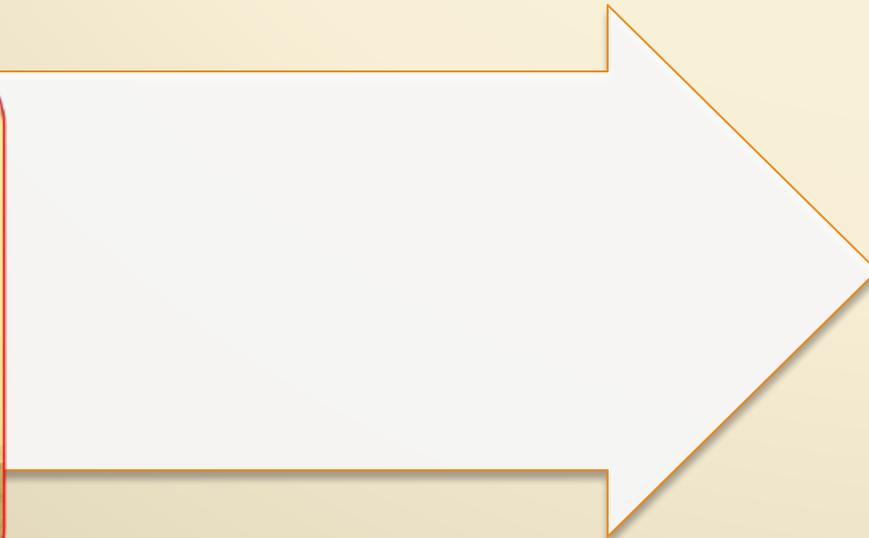
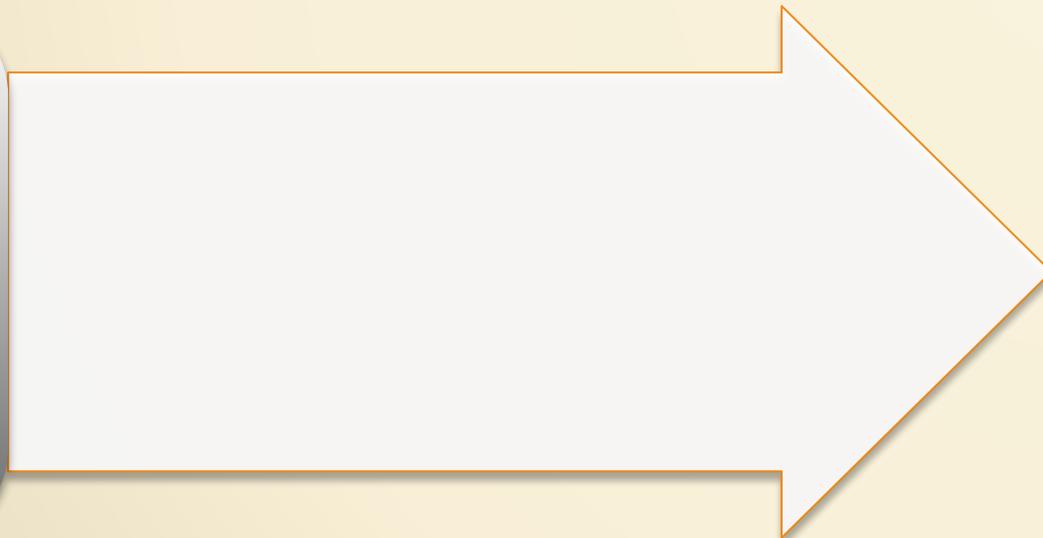
Упражнение 6



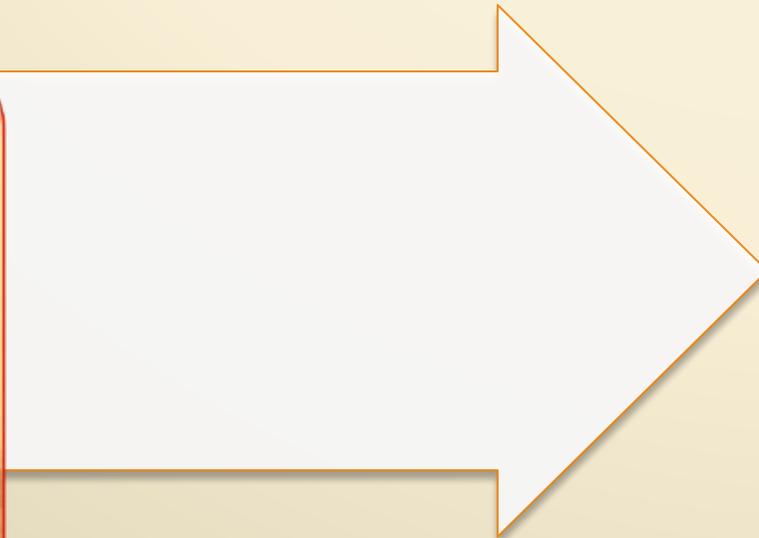
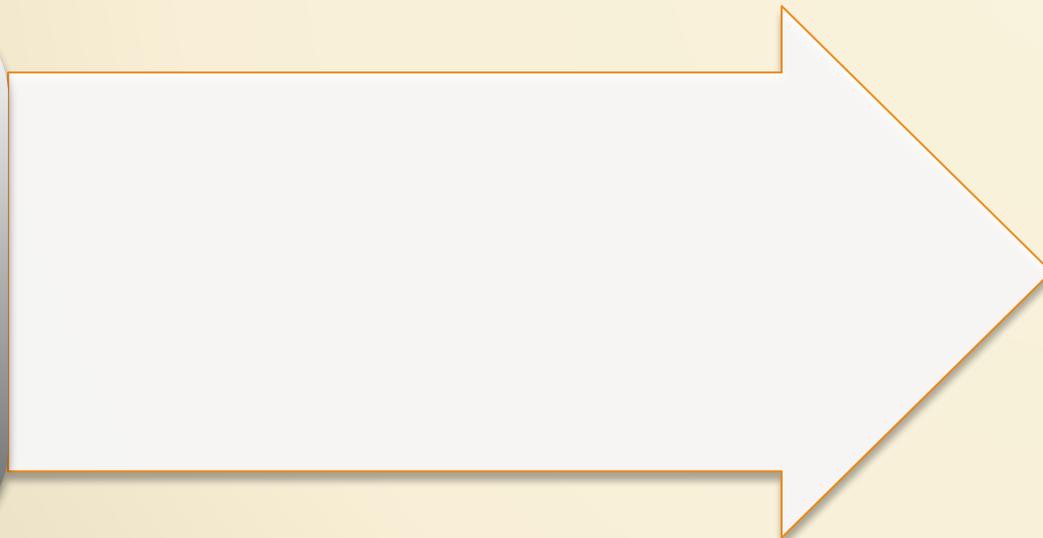
Упражнение 7



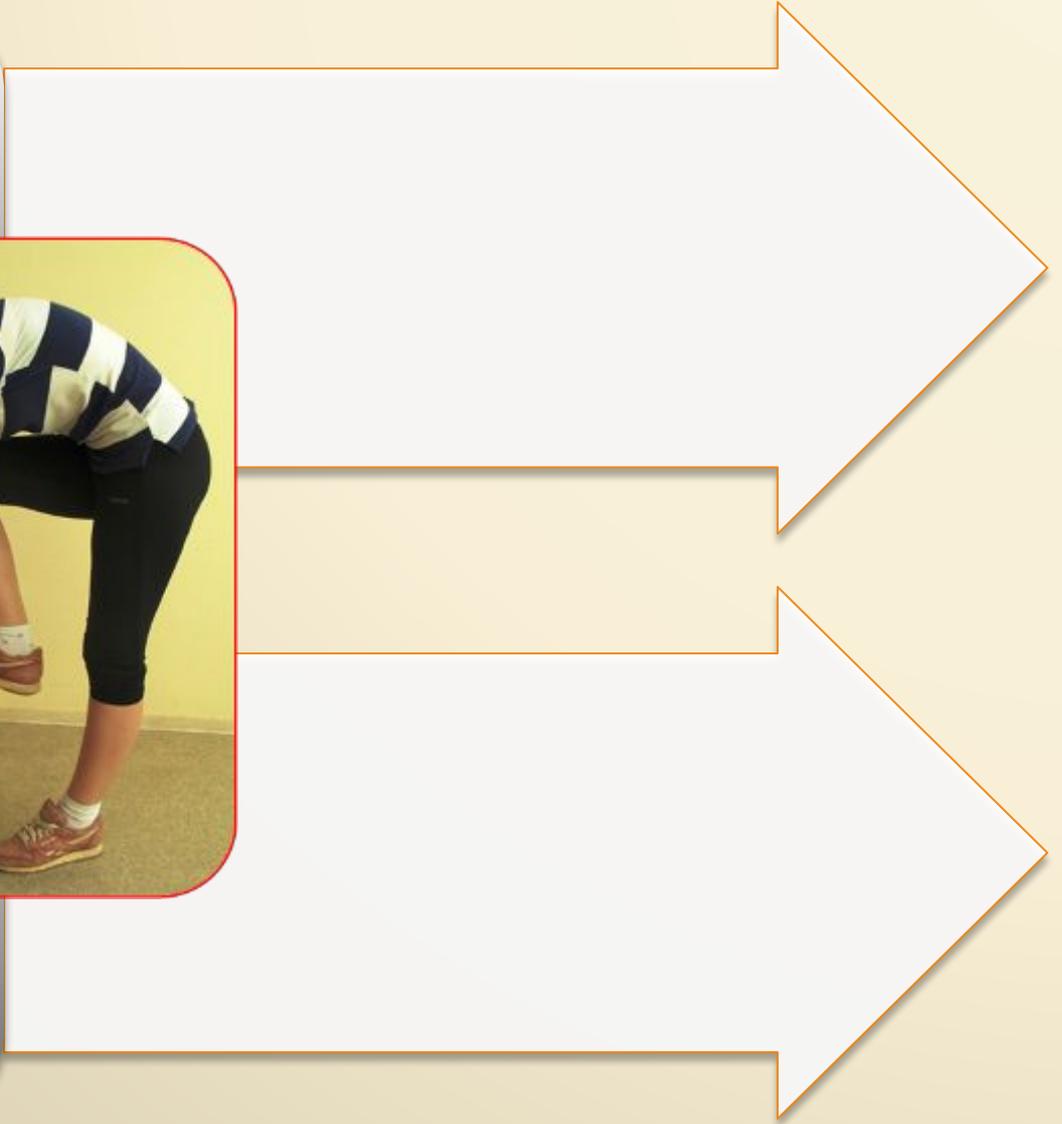
Упражнение 8



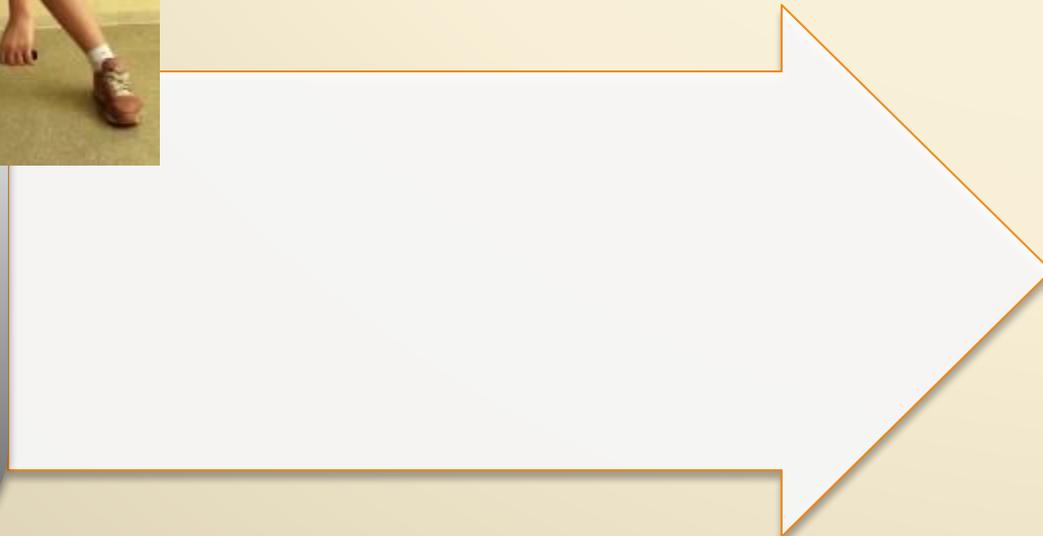
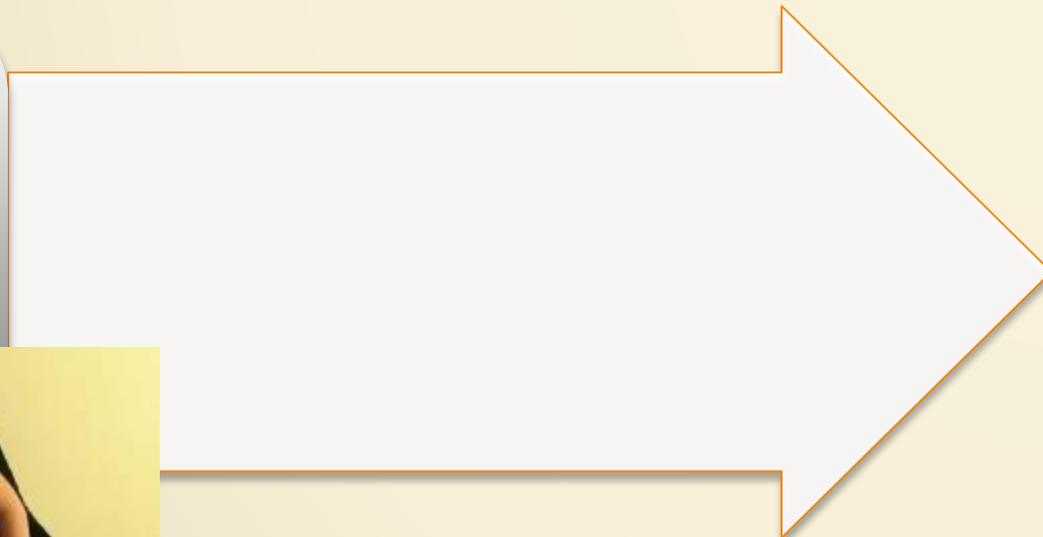
Упражнение 9



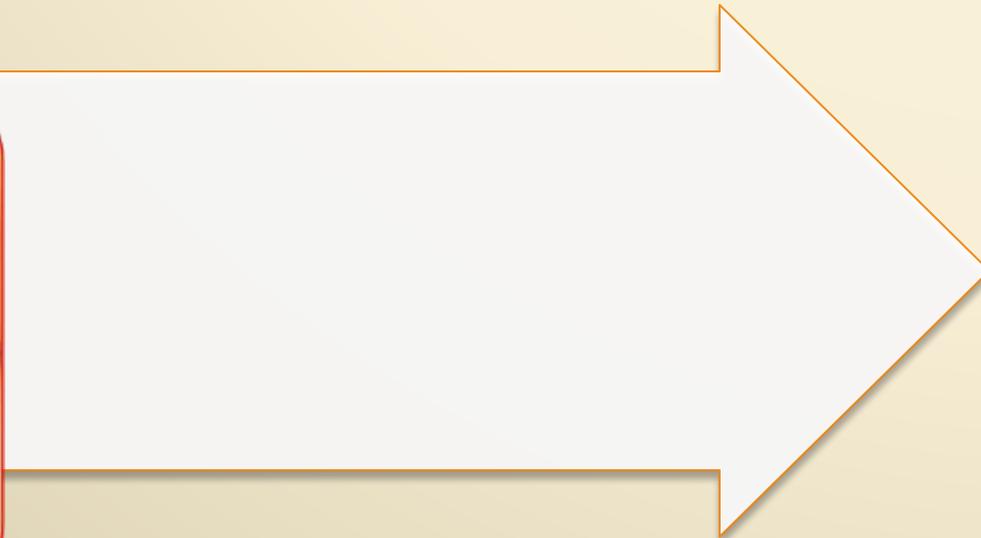
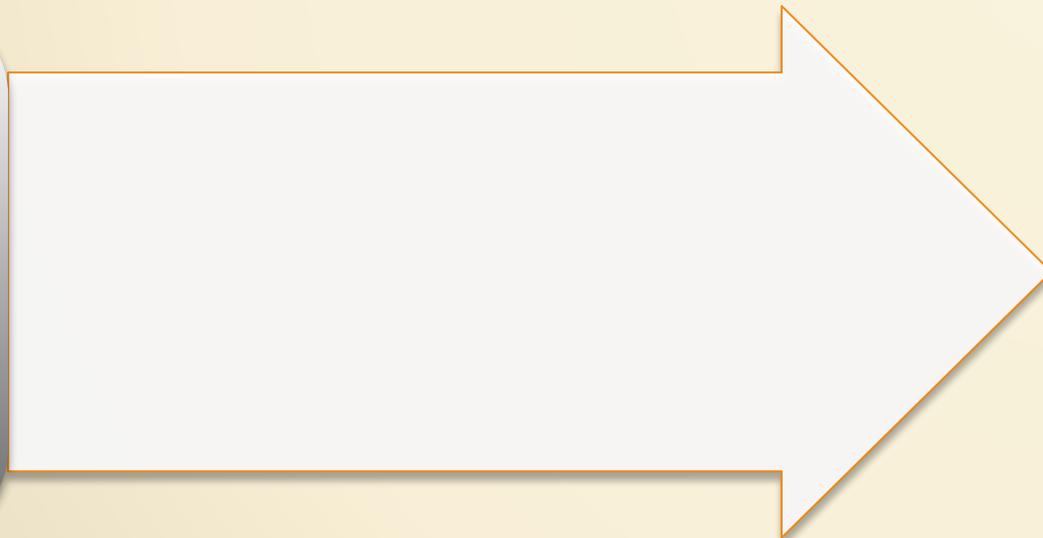
Упражнение 10



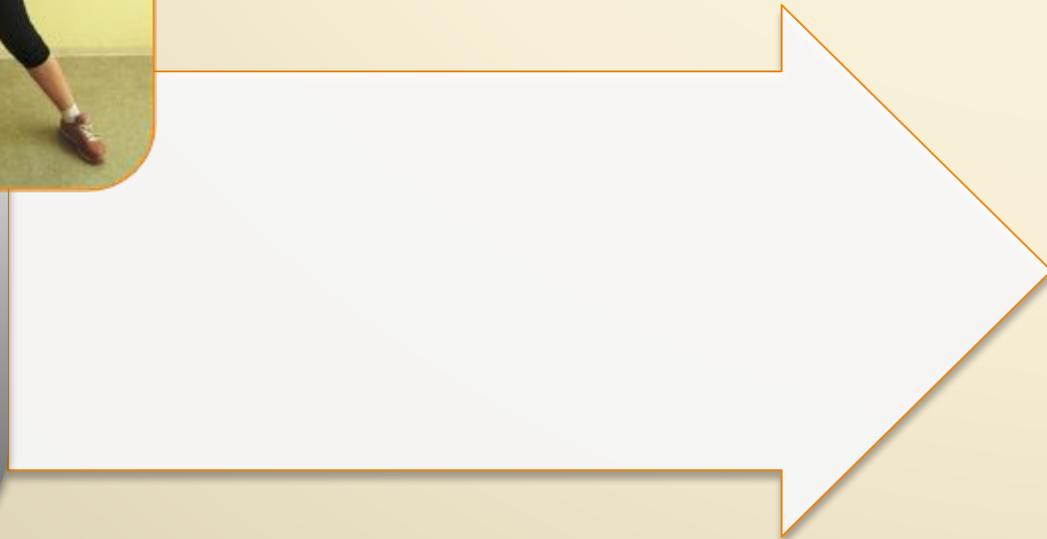
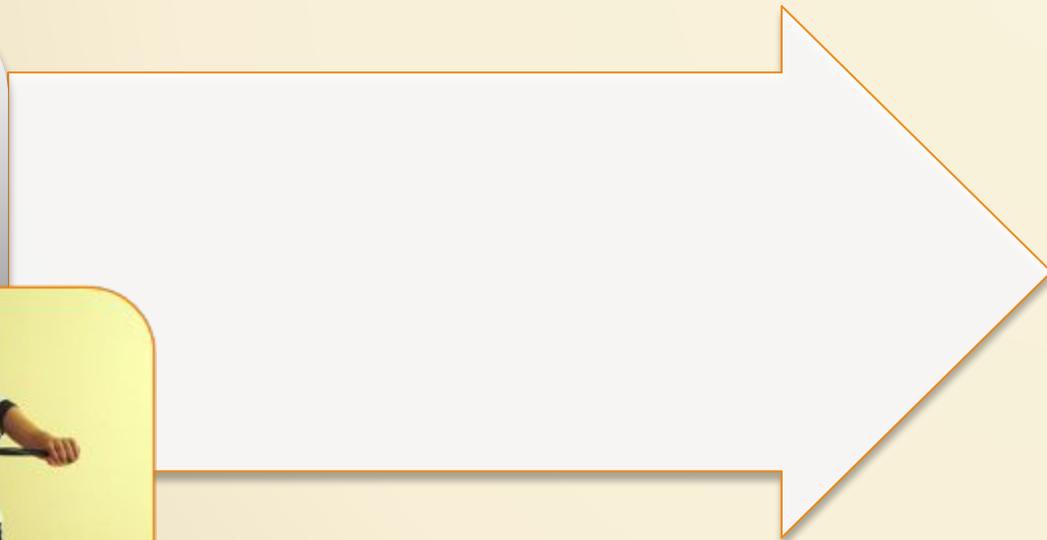
Упражнение 11



Упражнение 12



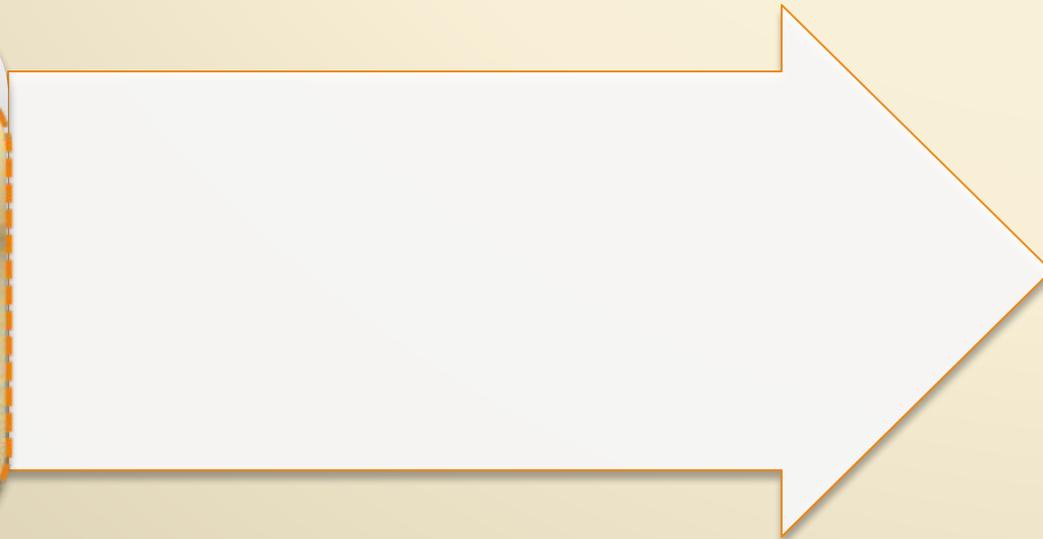
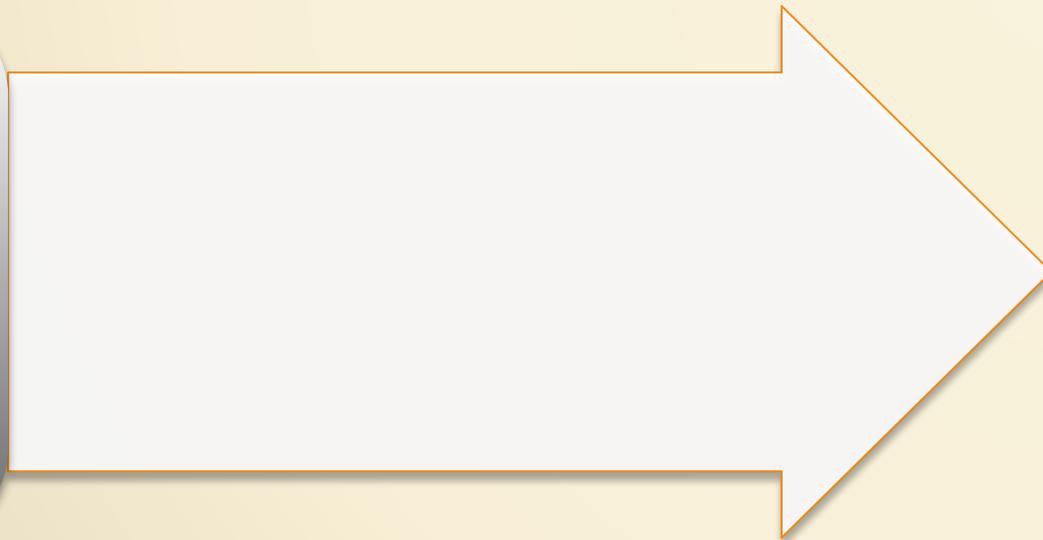
Упражнение 13



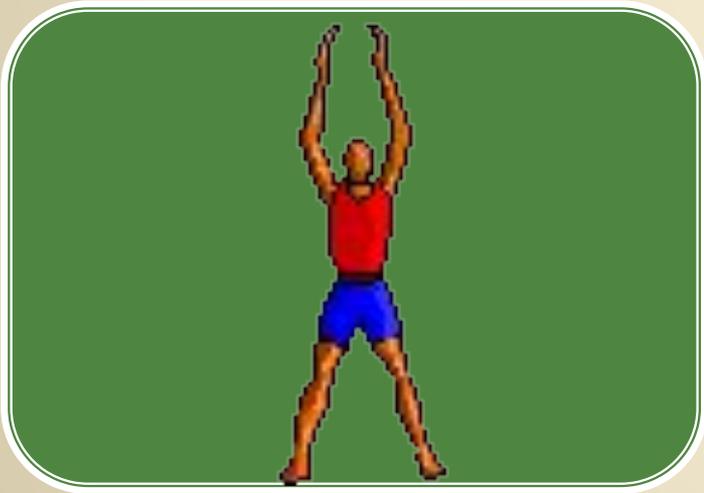
Упражнение 14



Упражнение 15



- Прыжки на месте



- Дыхательное упражнение



Упражнения для развития физических качеств



Приседание



От 20 до 25
раз

Упражнения для развития физических качеств



Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание)

Мальчики (от пола)
16-19 раз
Девочки (от скамейки,
от стены) 13-15 раз

Упражнения для развития физических качеств

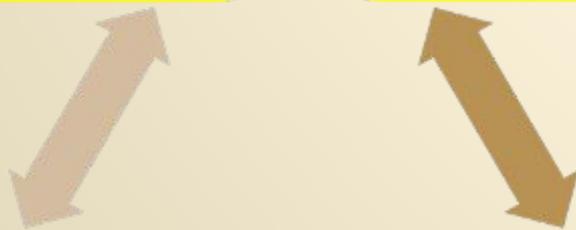


Подъем туловища
из положение
лежа



От 20 до 25 раз

Упражнения для развития физических качеств



Наклон вперед из
положения сидя

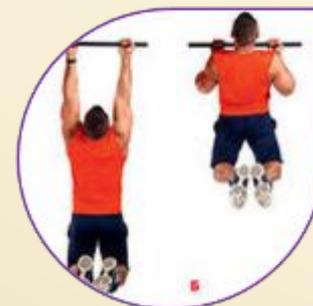


До 20 раз

Упражнения для развития физических качеств

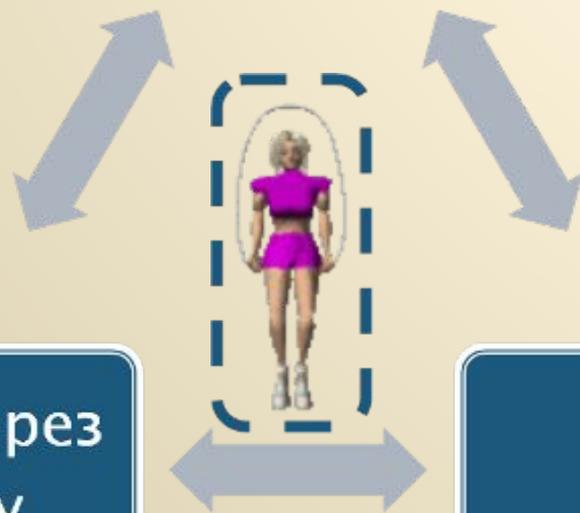


Подтягивание



4-7 раз

Упражнения для развития физических качеств



Прыжки через скакалку

80 раз