

- Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (5-7 лет)



- Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (3-7 лет)



- Прыжки через скакалку руки скрестно (5-7 лет)



- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (5-7 лет)



■ Прыжки через скакалку в паре (6-7 лет)



- Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед-назад (4-7 лет)



- Пробегание под вращающейся скакалкой (3-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время её вращения (5-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6-7 лет)





спасибо за внимание

