

# «История скакалки»



## Откуда появилась первая скакалка?

Ни для кого не секрет, что неприязательный предмет - верёвочка с ручками, прозванный «скакалкой», по сути - универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело. Никто не зафиксировал точной даты появления его на свет, но гениальная простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времён. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята.



Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались.



По другим данным это снаряд для прыгания был изобретен еще в языческой Руси, их использовали воины во время тренировок.



В Англии скакалки были популярны весной, особенно в пасхальное время. В напоминание на них прыгали в Кембридже и в Восточном Сассексе каждую Великую пятницу.



Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мужчины и мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми.



Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.



Даже дрессировщики используют скакалку для отработки номеров со своими питомцами.





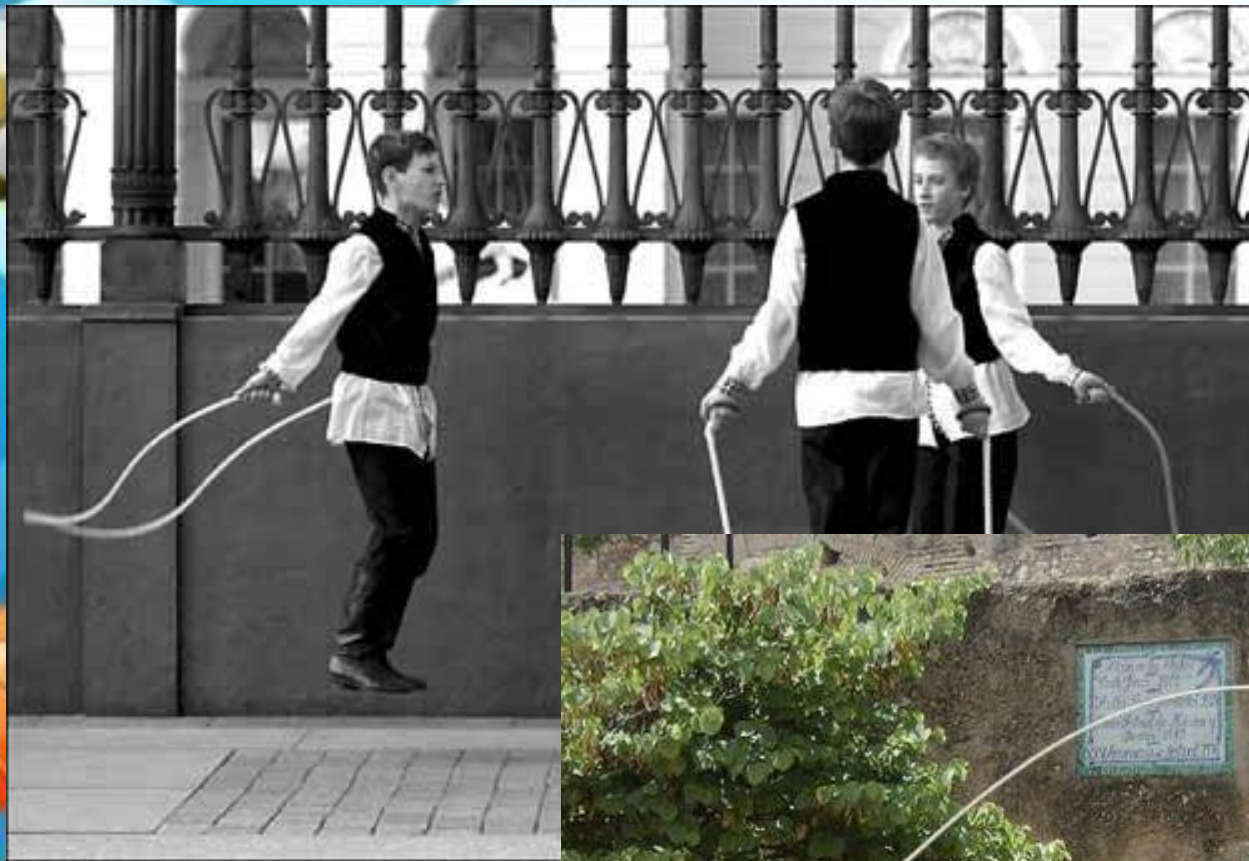
## Скакалка — это друг всей семьи

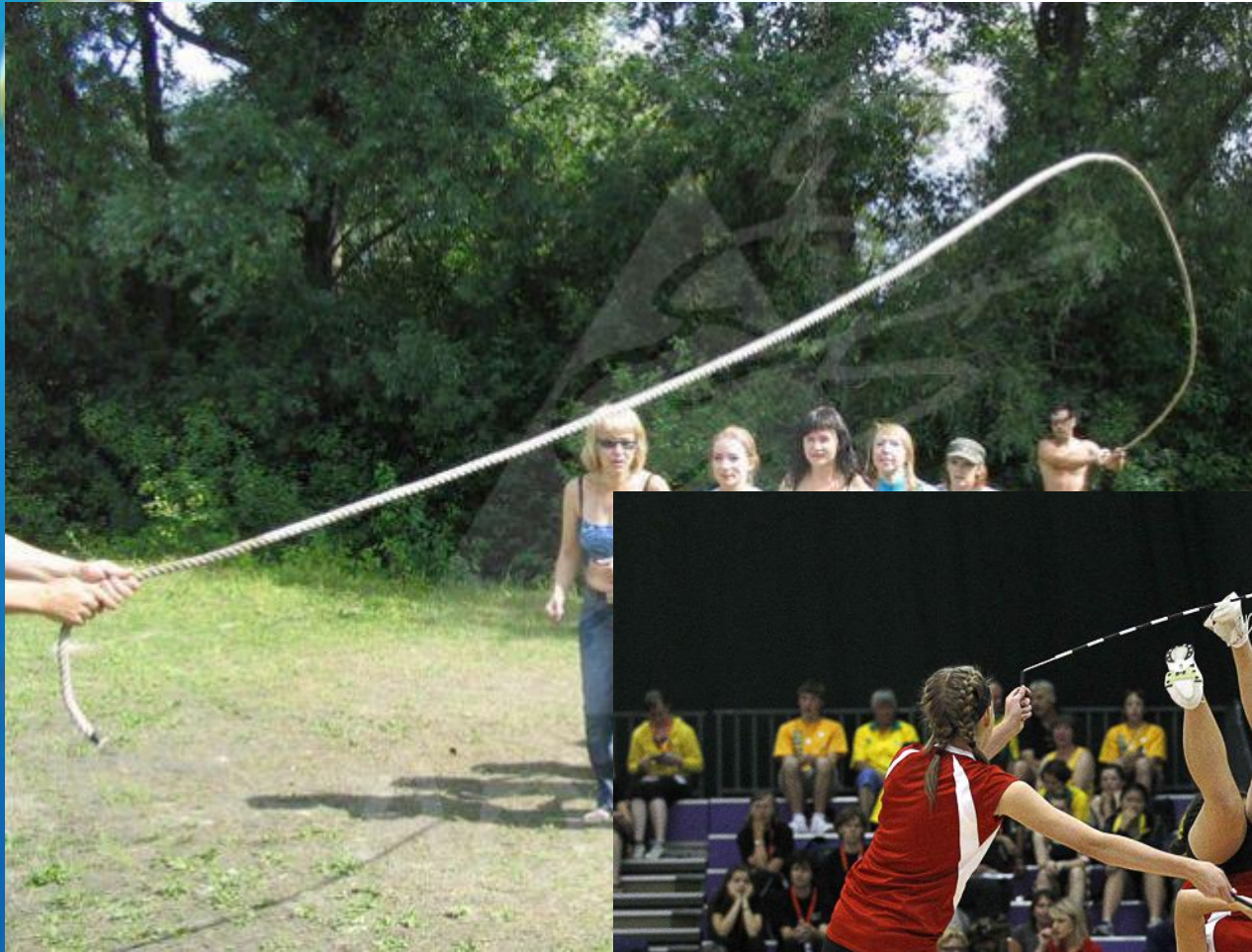
Ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах...

В 80-е годы прошлого столетия прыжки на скакалке стали называть новомодным словом «скипинг», которое происходит от английского «*skip*» — прыгать, подпрыгивать. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скипинг приобрёл популярность и развивается как вид спорта









**В мире существует большое количество всевозможных скакалок**





**Детские скакалки (разные по дизайну)**




**Скакалка со счётчиком прыжков - с механическим счетчиком оборотов и мягкими ручками (есть скакалки даже с музыкой и счетчиком).**



**Скоростная скакалка - разработана с учетом высокой интенсивности оборотов**



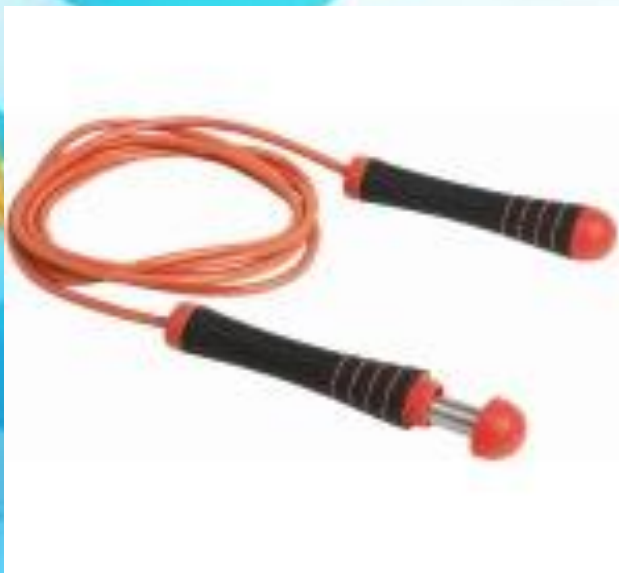


**Электронная скакалка со счетчиком калорий - уникальное устройство на батарейках, считает количество прыжков и потраченные калории**



**Гимнастическая скакалка - не имеет ручек, вместо них разрешается завязывать узел или обжигать края. Внешне похожа на верёвку.**





**Скакалка с утяжелителем - для увеличения нагрузки. Возможно использовать как с утяжелителем, так и без него.**

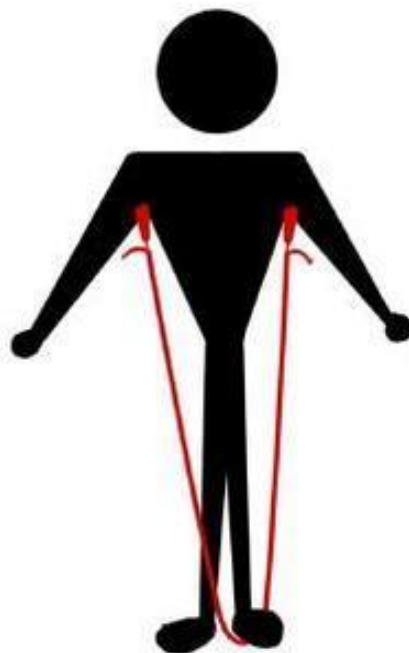
**Скакалка кроссфит – высокооборотная для двойных прыжков с удлиненными ручками. Выполнена из стального шнура. Используется для тренировок по Боксу и в других видах спорта, где нужна скорость. На этой скакалке можно сделать от 200 оборотов в минуту.**



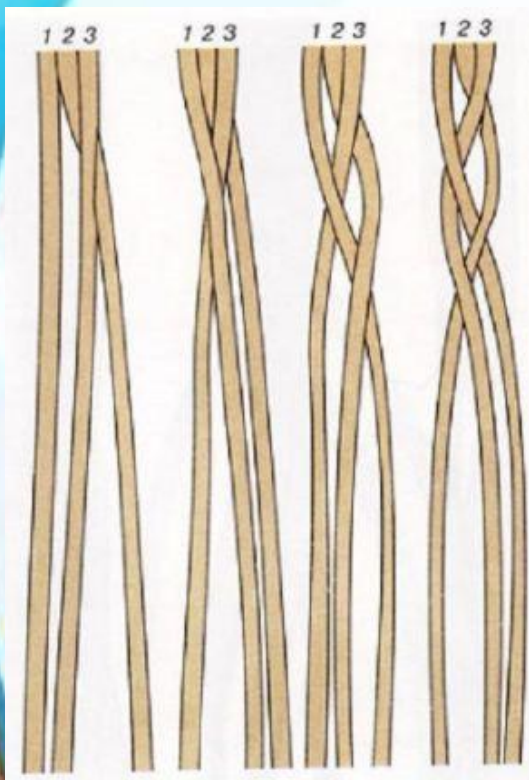


## **Как подобрать длину скакалки**

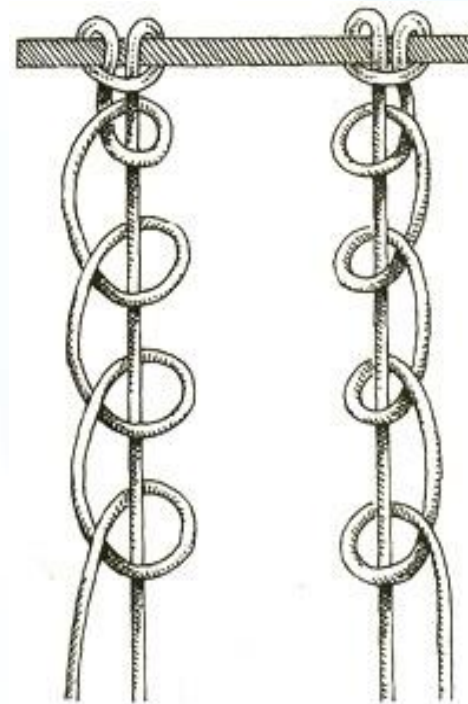
**Встаньте по центру на скакалку ногами как показано на рисунке. При правильной длине ручки скакалки должны быть возле ваших подмышек, если же они находятся значительно ниже, либо выше, – значит длина шнура отрегулирована неверно**



# Варианты техник плетения



Косичка



Односторонняя петля  
«Узел в обхват»

**Спасибо  
за внимание!**

