

# «История скакалки»



## Откуда появилась первая скакалка?

Ни для кого не секрет, что неприятный 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.



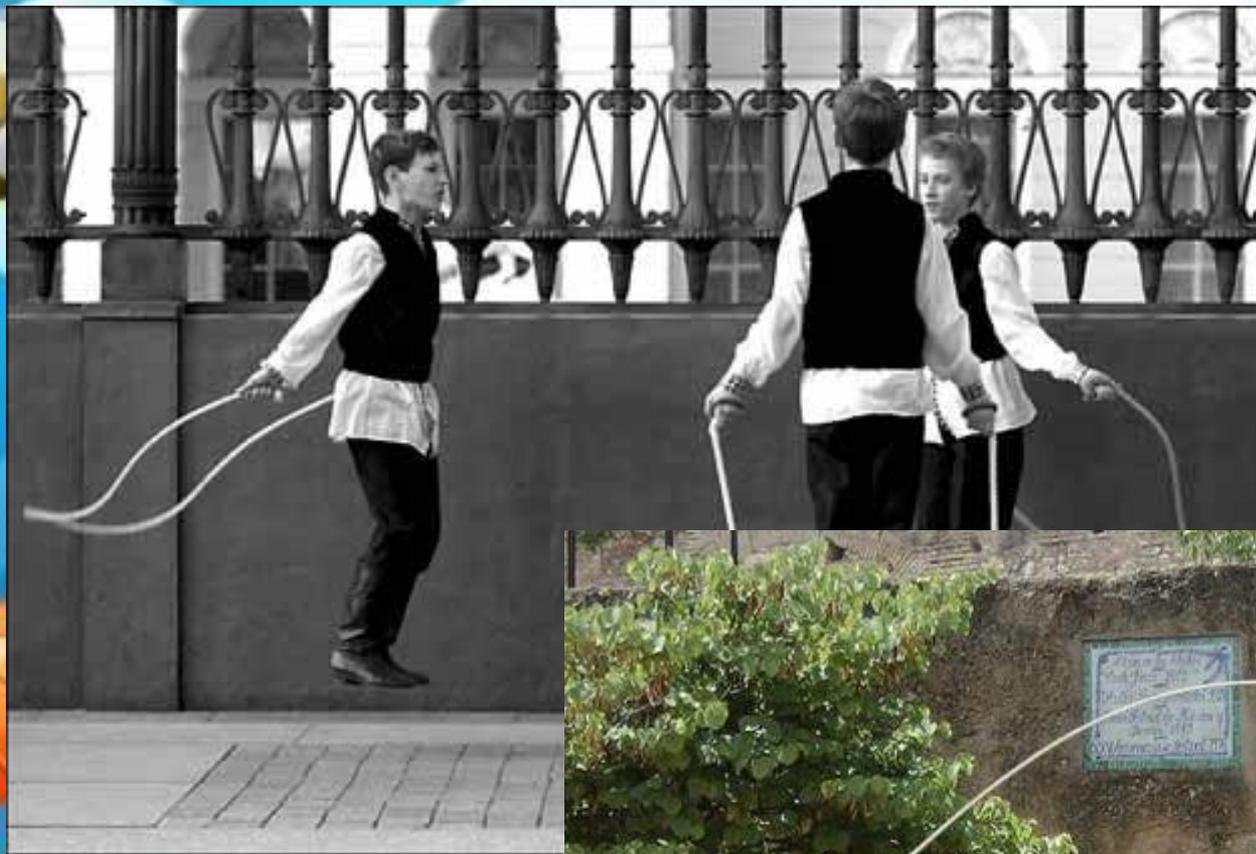
## Скакалка — это друг всей семьи

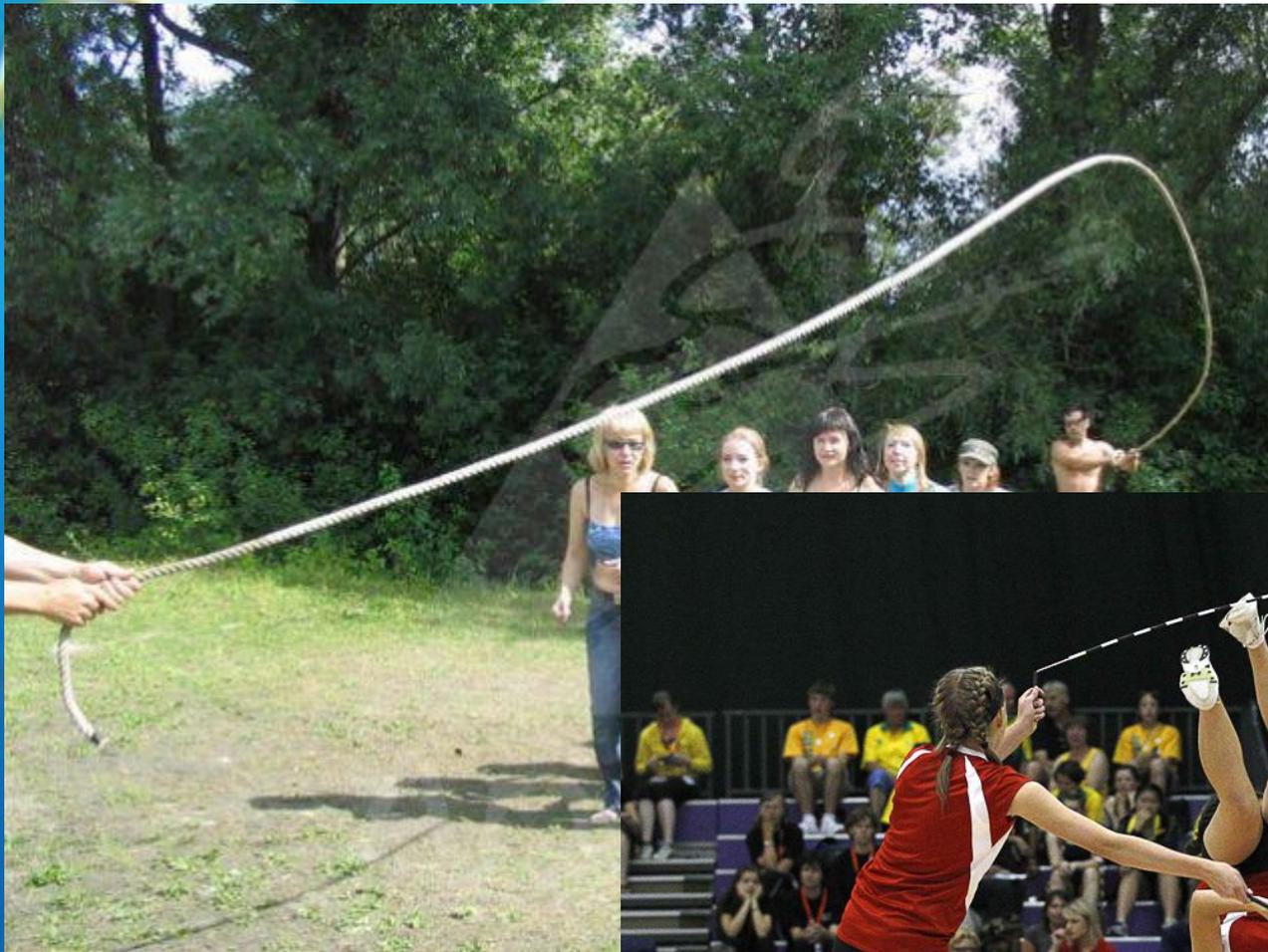
Ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах...

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**



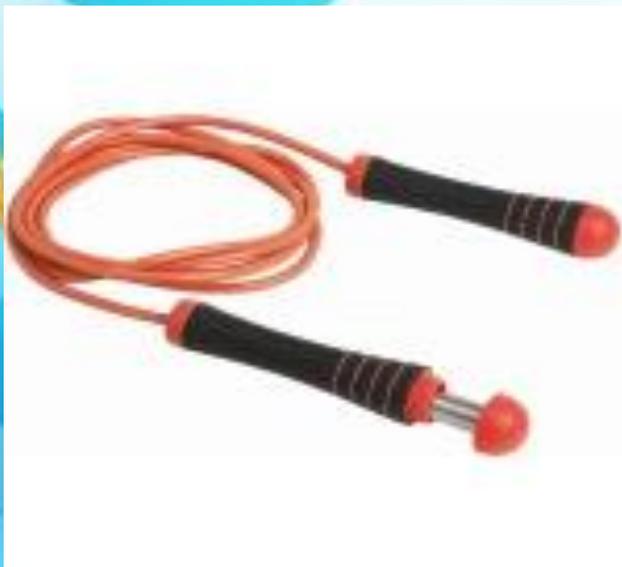


**Электронная скакалка со счетчиком калорий - уникальное устройство на батарейках, считает количество прыжков и потраченные калории**



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





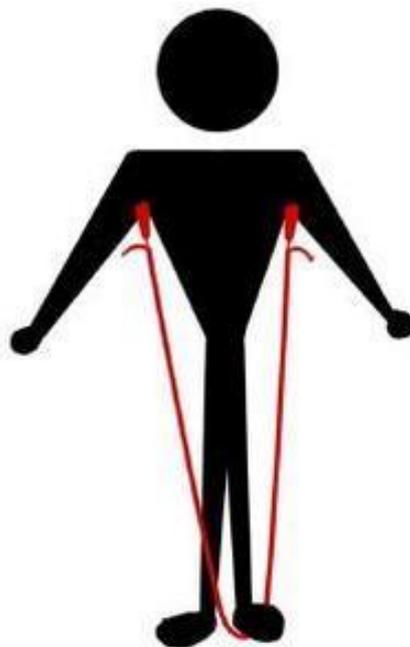
**Скакалка с утяжелителем - для увеличения нагрузки. Возможно использовать как с утяжелителем, так и без него.**

**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.**

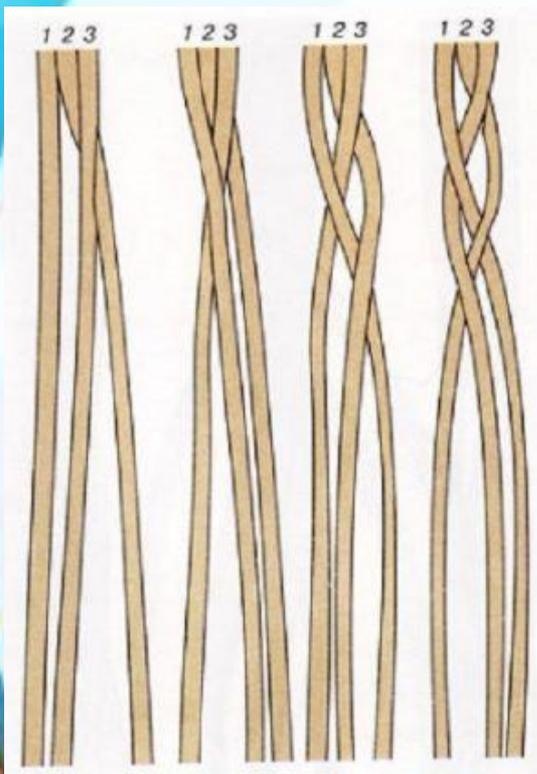


## Как подобрать длину скакалки

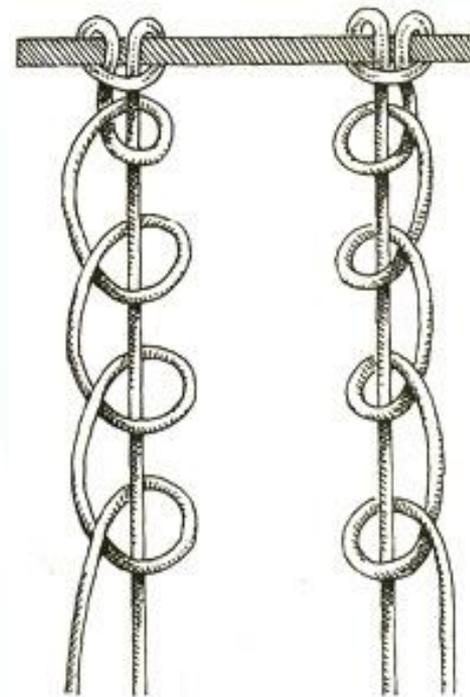
Встаньте по центру на скакалку ногами как показано на рисунке. При правильной длине ручки скакалки должны быть возле ваших подмышек, если же они находятся значительно ниже, либо выше, – значит длина шнура отрегулирована неверно



# Варианты техник плетения



Косичка



Односторонняя петля  
«Узел в обхват»

**Спасибо  
за внимание!**

