

# РОУП-СКИППИНГ

## Полезьа и противопоказания!

1

### Улучшает:

- вестибулярный аппарат
- координацию

2

### Укрепляет:

- дыхательную систему;
- сердечную мышцу;
- мышцы ног, спины, пресса и рук;
- сухожилия

3

### Помогает:

- сжигать калории;
- держать в тонусе тело

4

### Развивает:

- скорость;
- выносливость;
- ловкость

5

### Увеличивает:

- высоту прыжка;

6

### Профилактика:

- плоскостопия;
- варикоза;
- сколиоза

7

### Воспитывает:

- волевые;
- коммуникативные
- эстетические качества

X

**Противопоказания:** не рекомендуется людям с повышенным давлением, с межпозвоночными хрящами, суставами, варикозной болезнью, плоскостопием, диабетом, эпилепсией, астмой, неврологическими отклонениями.





# РОУП-СКИППИНГ

## Прыгай правильно!

1

### Базовый одиночный прыжок на двух ногах

#### Корпус и взгляд:

- держим прямо;
- смотрим вперед

2

#### Темп:

- комфортный;
- индивидуальный

3

#### Руки:

- от плеча до локтя прижать к корпусу;
- руки согнуты в локтях 85-90°
- кисти на уровне талии;
- большой палец смотрит в сторону

4

#### Вращение:

- за счет кистей рук;
- руки выше локтя неподвижны

5

#### Прыжок:

- 1-2 см от пола;
- пружинистый на носках;
- колени чуть согнуты;
- не касаясь пятками поверхности





# РОУП-СКИППИНГ Направления!

## КОРОТКАЯ СКАКАЛКА:

### *Один спортсмен*

- Фитнес - шаги;
- манипуляции со скакалкой;
- мультипрыжки;
- силовые прыжки;
- прыжки на скорость;
- прыжки на выносливость

### *Два и более спортсменов*

- путешественник

1

## ДЛИННАЯ СКАКАЛКА:

### *Три и более спортсменов*

- зонтик;
- треугольник;
- автоматические ворота

## ДВЕ ДЛИННЫЕ СКАКАЛКИ (ДАБЛ-ДАТЧ):

### *Три и более спортсменов*

- скорость;
- хип-хоп;
- брейкданс;
- манипуляции со скакалками;
- силовые прыжки

3

