



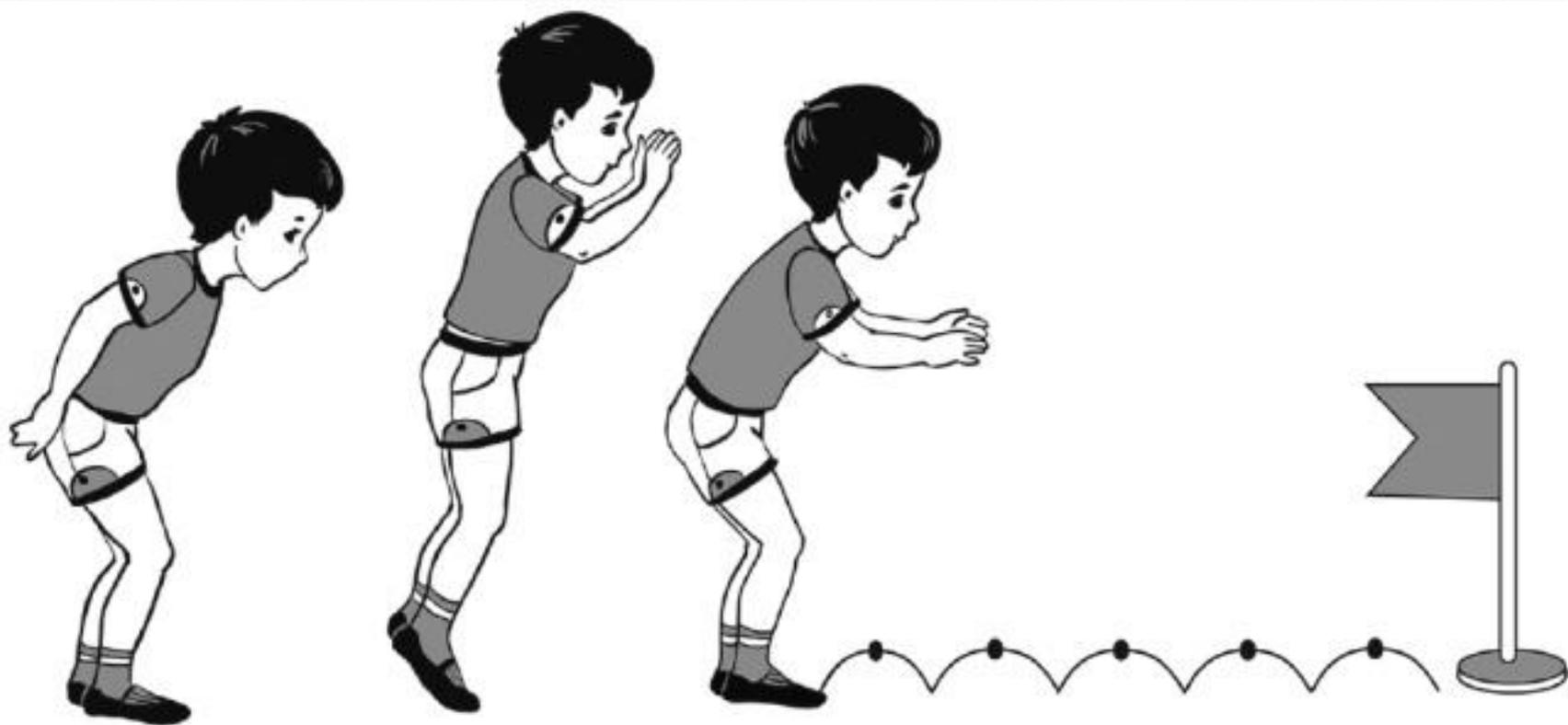
Схемы движения прыжков

Инструктор по физической культуре
Аксеева Наталья Леонидовна

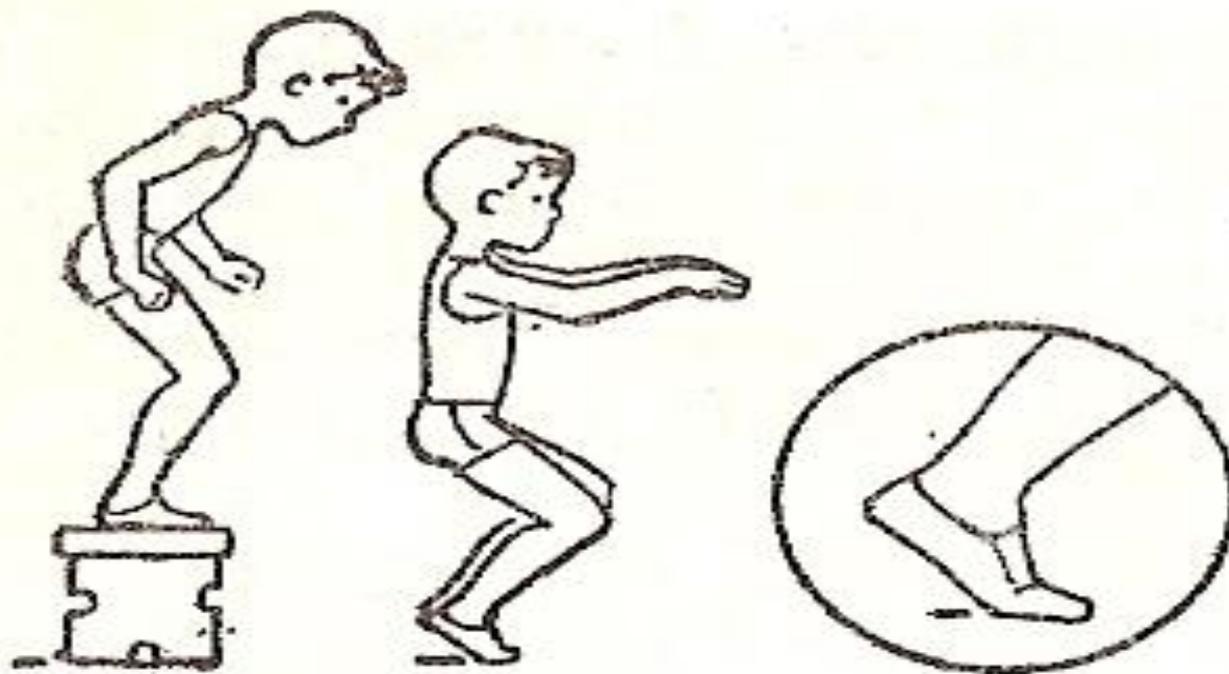
ПОДПРЫГИВАНИЕ



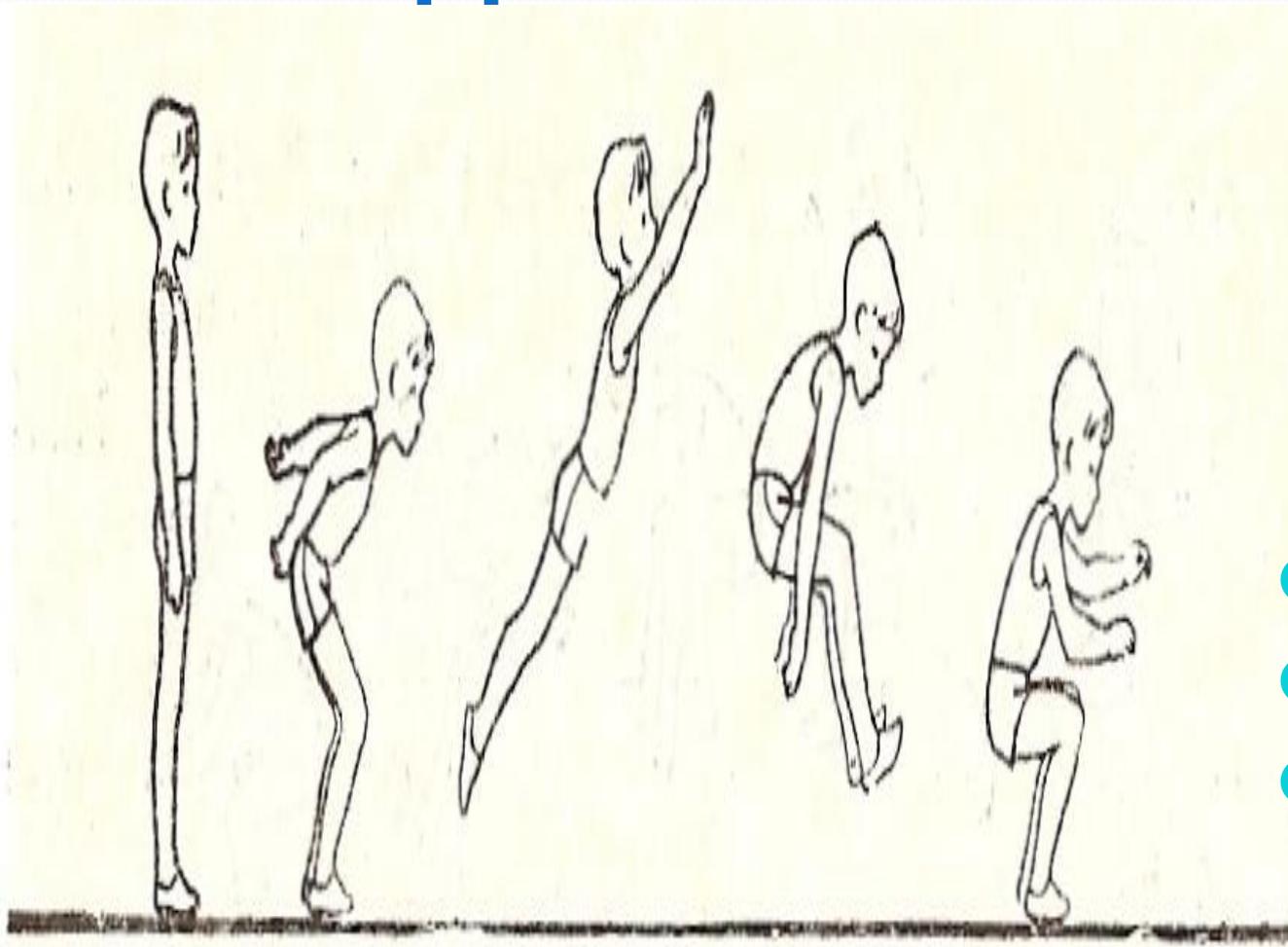
ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД



СПРЫГИВАНИЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА ДВЕ НОГИ

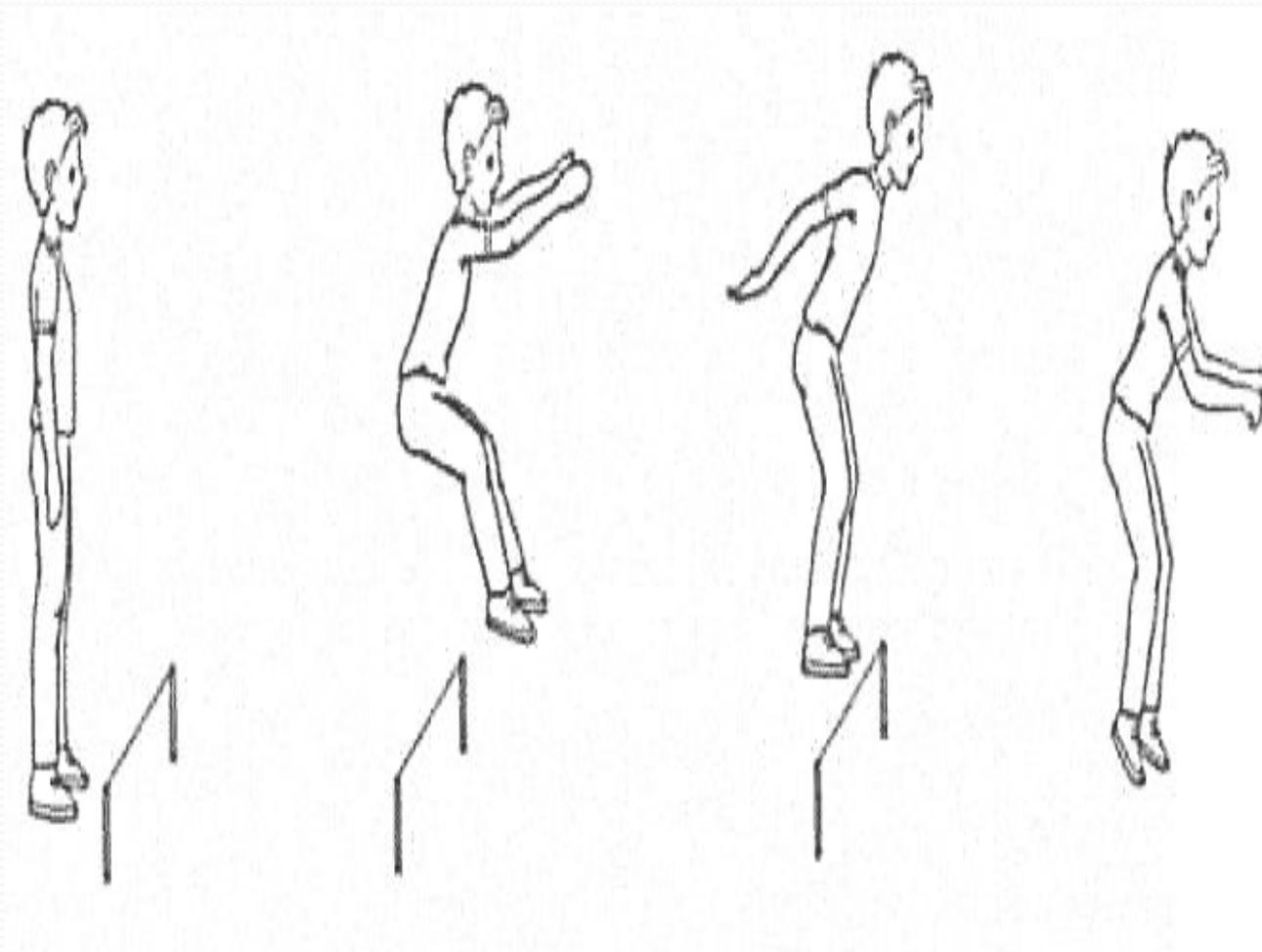


ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



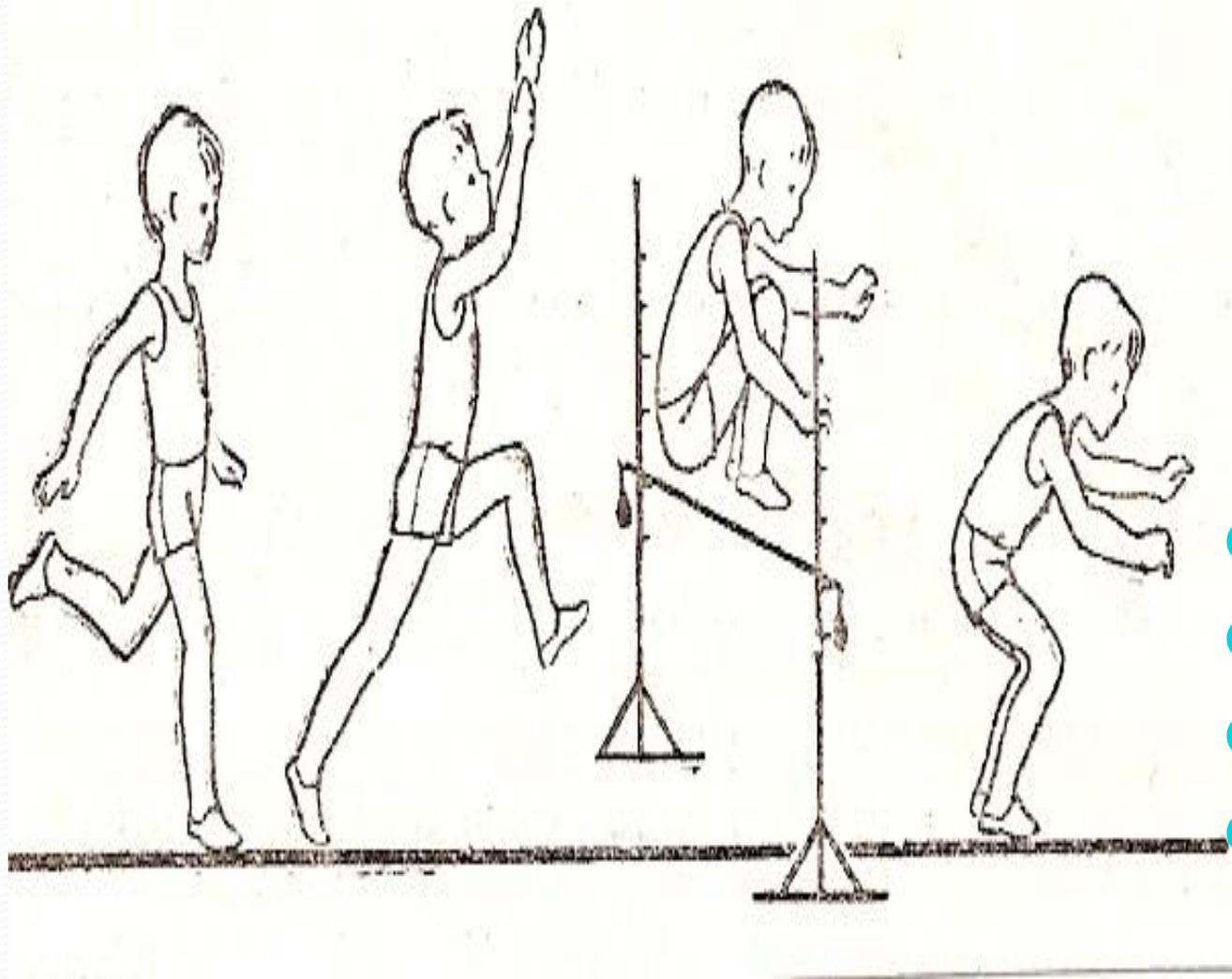
- Толчок
- Полет
- Приземле
ние

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА



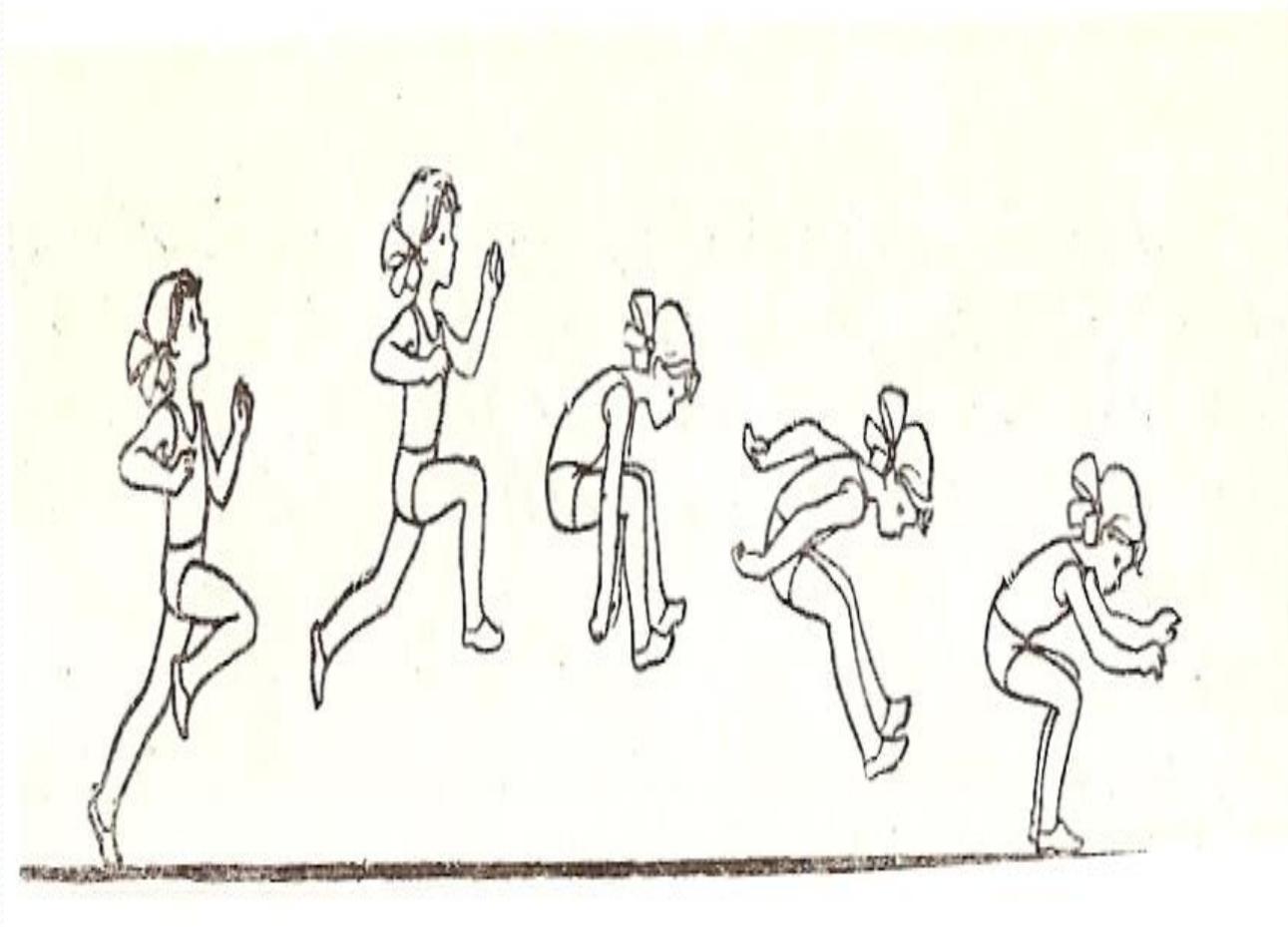
- Толчок
- Полет
- Приземле
ние

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА



- Разбег
- Толчок
- Полет
- Приземление

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА



- Разбег
- Толчок
- Полет
- Приземление

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

