

Учимся прыгать на скакалке
(консультация-самоучитель для педагогов и родителей)
(09.11.2017)

Учиться прыгать на скакалке нужно в несколько этапов.

Этап 1. Вы должны научиться прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляйтесь на полную стопу. При этом вы должны прыгать так без скакалки 100 раз в минуту.

Этап 2. Взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках. Должно получаться примерно 100 вращений в минуту.

Этап 3. Вы должны совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол вы должны находиться в фазе полета.

Этап 4. Попробуйте взять ручки скакалки в обе руки и начните вращать скакалку, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.

По этой методике обучают прыгать через скакалку практически все тренеры.



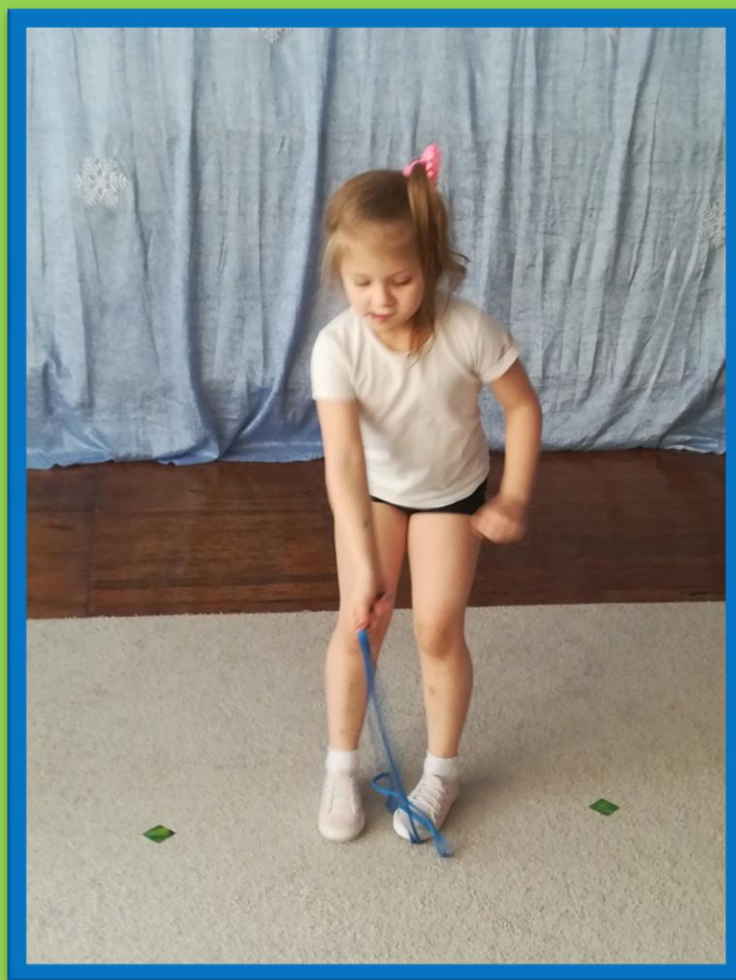
Виды прыжков через скакалку

Чтобы тренировки не были монотонными и скучными, а также для улучшения координации, увеличения нагрузки на разные группы мышц, предлагаем несколько видов прыжков. Помимо простых прыжков через скакалку (прыжки на обеих ногах).

Есть множество других.

1. Прыжки поочередно на одной ноге (2 раза на правой, 2 раза на левой, попеременно). Они улучшают координацию, повышают нагрузку на икроножные мышцы.

2. Прыжки, высоко поднимая колени (будете получать большую нагрузку на четырехглавые мышцы, нагрузка на брюшной пресс, увеличится общая нагрузка).
3. Можно прыгать, скрещивая ноги, это улучшит координацию движений.
4. Также попробуйте выполнить двойные прыжки, это один из самых сложных видов, так как требует огромного количества сил и энергии. Данный прыжок подразумевает максимально высокий прыжок вверх, и за это время в воздухе вы должны успеть прокрутить скакалку два раза. Это упражнение задействует практически все группы мышц. Равнозначно резкому ускорению в беге.



*Информацию подготовила
Инструктор по ФК
Трехаева Елена Владимировна*