

Занятие 2

1. РАЗМИНКА

2. СКАКАЛКА:

- двойные на двух ногах
- двойные на одной ноге, ноги меняем
- тройные на двух ногах

(следим за полным разгибанием коленей и стоп, плечи не поднимаем, таз не торчит)

3. СФП. Туры

1. одинарные туры вправо/влево
2. одинарный + одинарный + двойной
3. одинарный + одинарный + тройной
4. двойной - 5 раз
5. Тройной - 5 раз

(не ворует "вращение" на полу до прыжка, задняя рука оттянута назад/передняя не опускается, стараемся сократить паузы между прыжками)

4. СФП. ФЛИП

Флип - это прыжок с ВНУТРЕННЕГО ребра, показываем его на полу поворотом пятки

1. отскоки на флип
2. одинарный флип со спиннера
3. двойной флип с напрыжки
4. двойной флип с «тройки» без напрыжек

(следим за внутренним ребром, правая нога и рука тянутся назад, растягиваются, маховую ногу не возвращаем к себе)

5. ГРУППИРОВКА

- с грузами на запястьях
- с грузами выше локтя

(корпус не отклеиваем, ноги стоят крепко, не шатаемся, не поднимаем плечи)

- скручивания стоя спиной к стене

(корпус ровный, ладонями касаемся стенки, плечи опущены, максимальная скорость)

6. ЗАМИНКА. СКАКАЛКА

Чередование одинарных с одной на одну ногу, двойных на одной ноге, двойных на двух (2 мин/50 сек)

(чёткость, скорость, разница в ритмах)