

Занятие 3

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. ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ С ШАГА: выезд, наезд, прыжок. (От платформы держать небольшое расстояние, чтобы было продвижение до платформы).

Вы можете использовать ступень, лестницу или любую другую платформу на которую можете запрыгнуть. Следите, чтобы платформа плотно стояла на поверхности и не двигалась.

Задача:

- сделать поворот в воздухе, чтобы приземлиться на платформу четко спиной, не доворачивая вращение на платформе;
- полностью разгибать толчковую ногу;
- подтягивать таз;
- свободная нога скрещена;
- толчок делать резким "острым";
- при приземлении держать равновесие, можно сделать акцент на приземлении 3 секунды;
- плотно прижать руки.

4. ПРЫЖОК С ЛЕВОЙ НА ЛЕВУЮ В ПОЛТОРА ОБОРОТА

Положение рук в группировке можно менять: две руки наверх, "полочка", классическая группировка или одна рука наверх (правая).

Задача:

- прыжок ровно в полтора оборота;
- таз подтянутый, макушкой тянемся наверх;
- следим за свободной ногой: она находится в воздухе рядом с толковой;
- руки должны быть либо плотно прижаты к телу, либо полностью вытянутые, если они наверху.

5. ПРЫЖОК с левой на левую в полтора оборота + аксель; аксель в 2,5 оборота.

Положение рук в группировке

Задача:

- таз подтянутый, тело вытянуто, руки прижаты или тянутся наверх;
- между прыжком с левой на левую и акселем держим ритм;
- приземление в точку фиксированное.

6. Работа с теннисным мячом на координацию.

Повороты делаем в две стороны. Бросаем мяч в стену, делаем поворот стучим мячом об пол. Работу рук чередуем.

Задача:

- успеть поймать мяч после поворота, чтобы сразу сделать им удар в пол;
- ловить мяч одной рукой;
- кидаем мяч левой - поворот вправо / кидаем мяч правой - поворот влево;
- попадать мячом каждый раз в одну и ту же точку.

7. СТАТИКА. ПЛАНКИ

Во всех видах планки тело держим ровно. Голова - продолжение тела.

В пояснице не прогибаемся:

- планка с опорой на локти: 1 минута;
- боковая планка на локте: 30 секунд на каждую сторону;
- обратная планка с опорой на локти: 1 минута.