

Физкульт привет!

Техника базовых прыжков на скакалке.

Техника базовых прыжков на скакалке очень проста. Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2–4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки.

Техника поочередных прыжков.

Следуйте тем же правилам, что и при базовых прыжках, только стоя на одной ноге, с каждым прыжком сменяя ногу. Поочередные прыжки на одной, затем на другой ноге – одна из самых популярных техник упражнений со скакалкой на развитие координации.

Комбинационные прыжки через скакалку.

Это объединение базовых прыжков с поочередными. Комбинационные прыжки выглядят следующим образом: прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге, на двух, на правой, на двух, и т. д.

Как выбрать место для тренировок.

Вы можете прыгать абсолютно в любом месте, где скакалка не будет задевать посторонние предметы.

Пусть поверхность хотя бы немного смягчает удар во время приземления. Подойдет резиновое покрытие, деревянный пол, тонкий ковёр, короткая трава, твёрдая ровная земля, откажитесь от упражнений на асфальте или бетоне.

Комплекс прыжков.

- 30 секунд: медленный темп – Базовые прыжки (разминка)
- 1 минута: умеренный темп – Базовые прыжки
- 1 минута: умеренный темп – Поочередные прыжки
- 30 секунд: быстрый темп – Базовые прыжки
- 1 минута: умеренный темп – Комбинационные прыжки

Отдыхайте между упражнениями комплекса не больше 1 минуты!!!