Скакалка

История происхождения скакалки

- В древнем Египте и Китае люди делали веревки. И в процессе им приходилось через них перепрыгивать, чтобы не перепутались веревки, и чтобы запутаться самим. Дети тоже стали прыгать через веревки ради забавы. Эта игра понравилась и другим людям, постепенно завоевав весь мир.

Техника выполнения прыжков на скакалке

- Встать прямо
- Скакалку закинуть за спину
- Взгляд направить перед собой
- Слегка согнуть руки в локтях
- Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер
- Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку

Польза прыжков на скакалке

- Такие занятия положительно сказываются на состоянии опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, они позволяют повысить выносливость, скорректировать осанку и улучшить координацию
- Они оказывают хорошее влияние на состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем