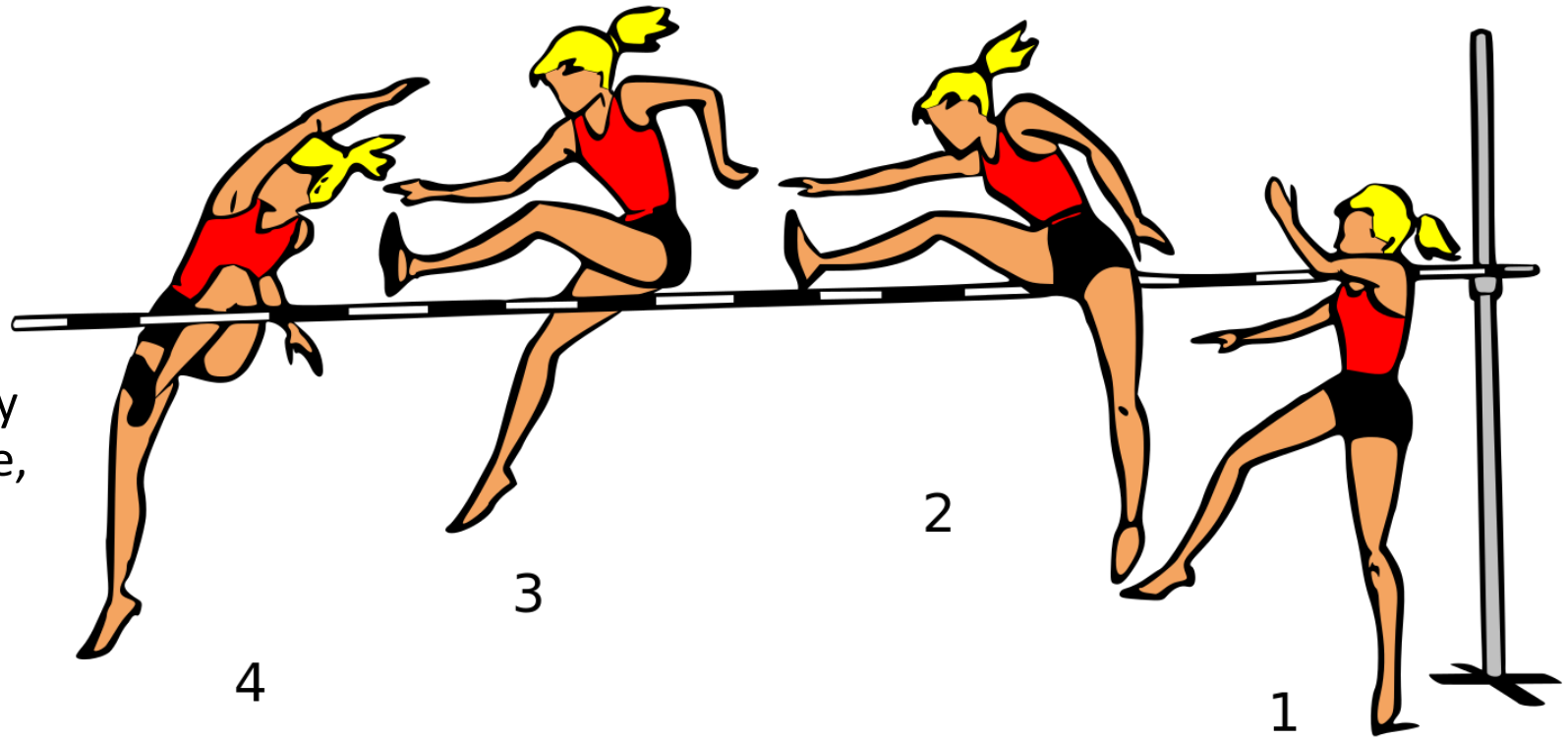
Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»

Что это за упражнение?

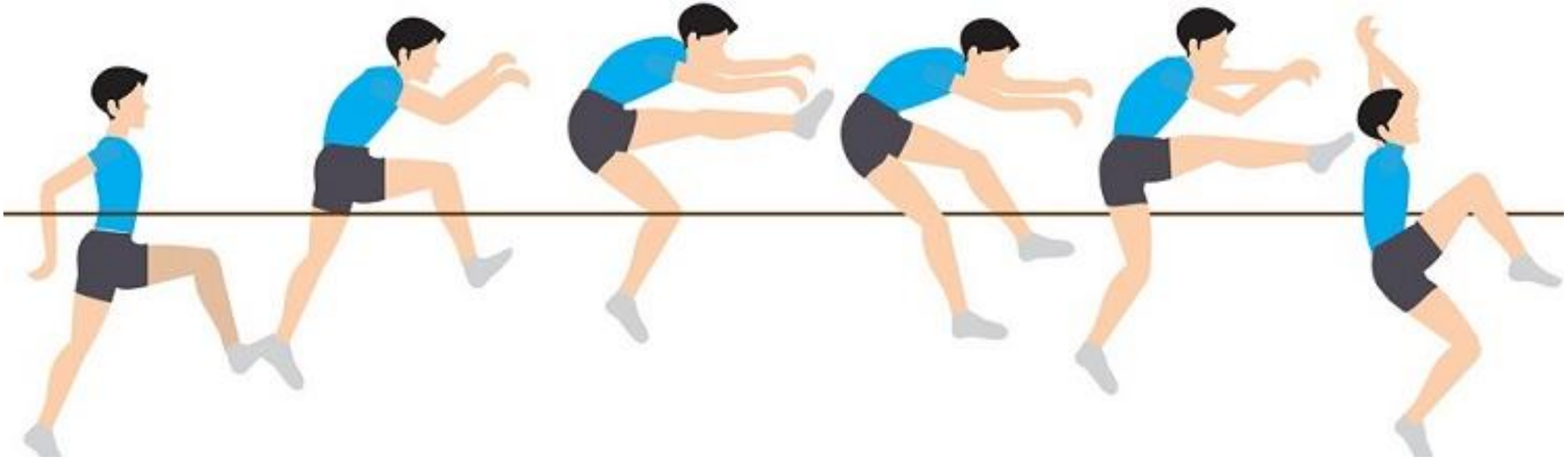
Прыжок в высоту способом «перешагивания» – это физиологическое движение человека при преодолении невысоких препятствий, прыгающий поднимает одну ногу и переставляет её за препятствие, затем переставляет вторую ногу. При высоком препятствии применяют разбег с сильным толчком.



Что это за упражнение?

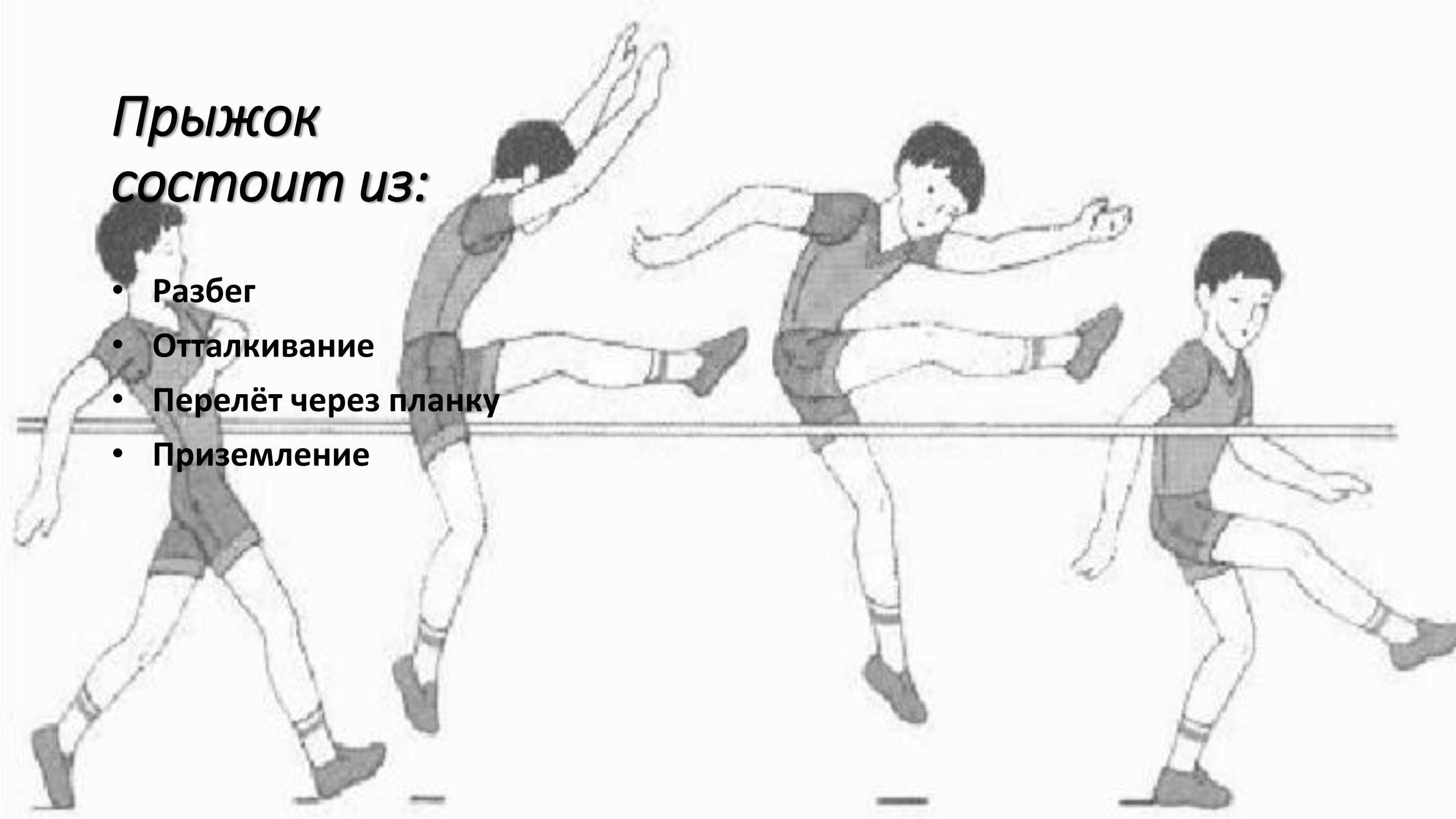
Маховая нога – в прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку.

Толчковая нога – толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку.



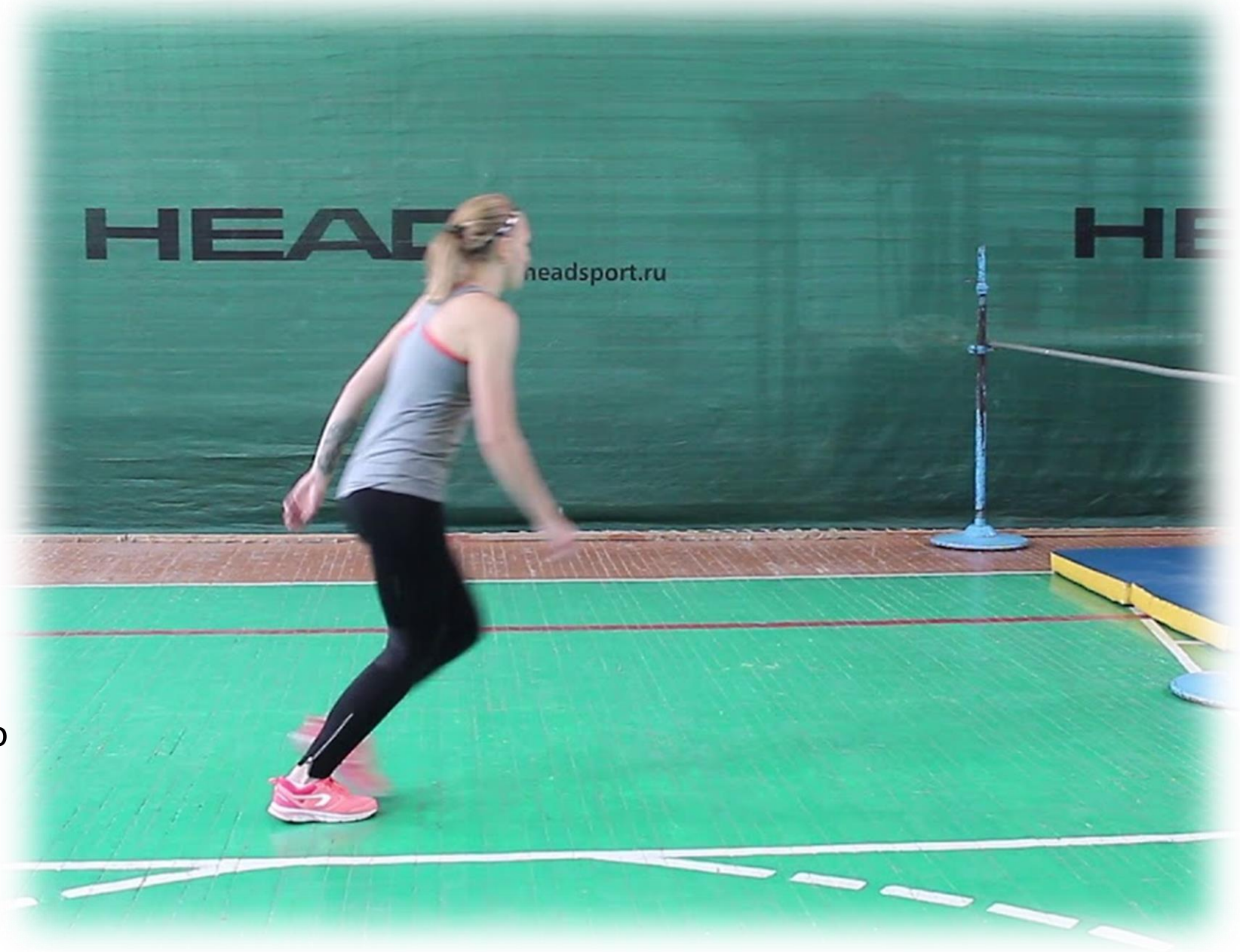
Прыжок состоит из:

- **Разбег**
- **Отталкивание**
- **Перелёт через планку**
- **Приземление**



Разбег

1. обязательная дистанция от старта до снаряда — от 5 до 7 шагов, в зависимости от роста спортсмена;
2. бег к снаряду необходимо выполнять в умеренном, небыстром темпе;
3. подготовка тела к толчку на последних двух шагах;
4. в момент отталкивания маховую ногу следует немного согнуть в колене, руки завести назад туловища.

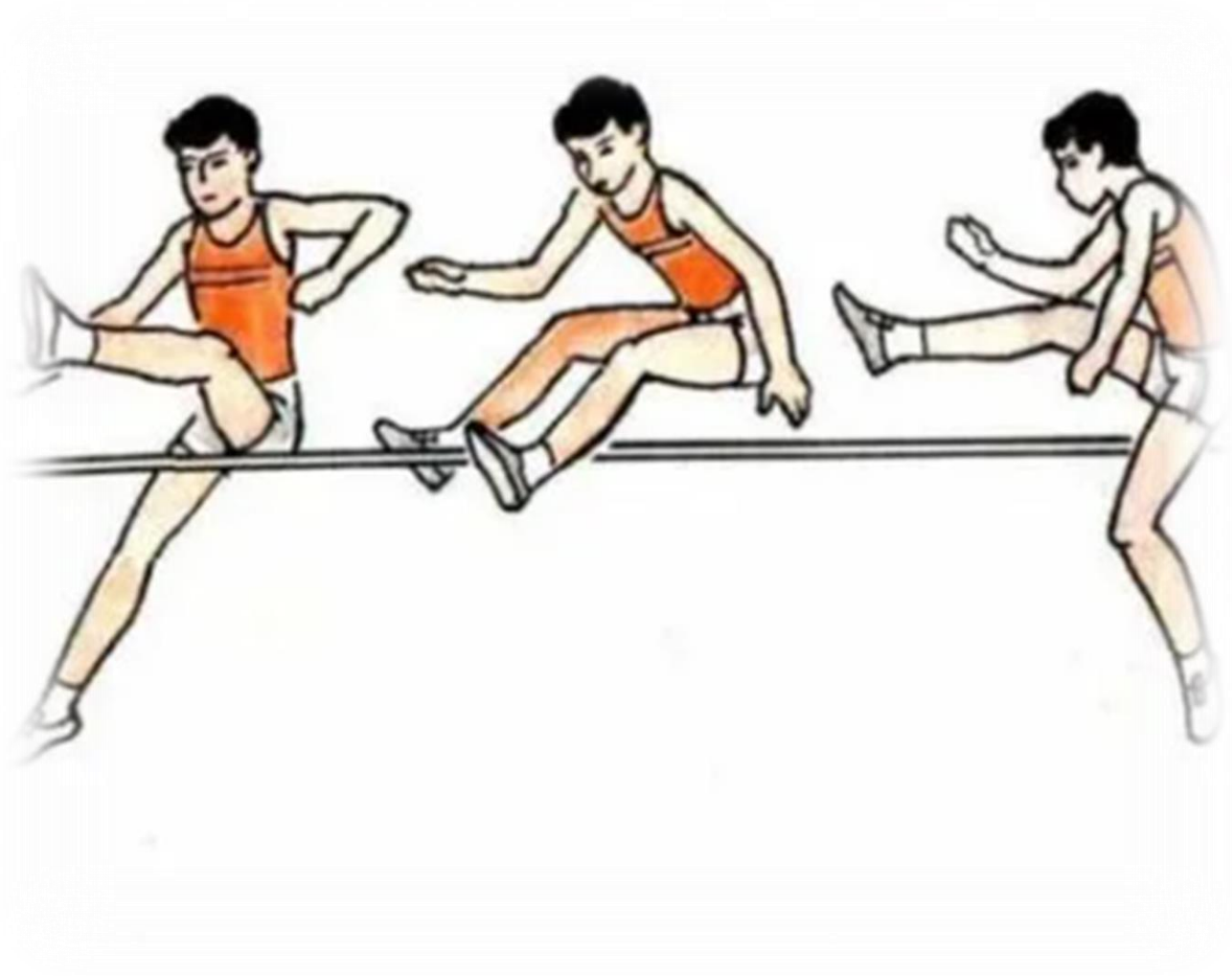


Отталкивание

1. на последнем шаге толчок должен быть выполнен четко и резко;
2. во время отталкивания спортсмен должен сжаться как пружинка;
3. во время выброса маховой ноги вперед, необходимо выбросить руки;
4. толчковая нога должна следовать вслед за маховой.

Перелёт через планку

1. вытянуться вверх перенося маховую ногу и туловище через планку;
2. туловище в момент перелета несколько наклоняется вперед и в сторону планки, за счет чего таз немного поднимается и уходит от планки.
3. Ноги должны оставаться прямыми.



Приземление

Осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Этот этап не влияет на результат, если все действия до этого выполнены правильно. Важно обеспечить безопасность приземления.

Спасибо за внимание!