


Техника выполнения прыжка через козла

**Подготовила
презентацию: учитель 1
категории Анкудинова
Татьяна Николаевна**

- ▶ Разбег. Расстояние разбега составляет примерно 10 метров. Разбег проводится плавно, без резкого набора скорости.
- ▶ Наскок на мостик. Мостик- это пружинная поверхность, помогающая совершить заскок на «козла». Наскок делается при максимальном разгоне. Перед запрыгиванием на данную плоскость запрещается притормаживать. Обычно мостик и «конь» ставят в метре друг от друга.
- ▶ Отталкивание ногами от мостика. При прыжке на мостик необходимо приземлиться на носки, при этом стопы должны встать параллельно друг другу, а ноги должны быть напряженными. При толчке с мостика на «коня» тело необходимо наклонить немного вперед, округлить спину и в прыжке выпрямить ноги в коленках.

- ▶ Полёт. На этом этапе тренировки школьник должен коснуться снаряд руками. Выполняется рывок, при котором плечи перемещаются вверх, руки становятся прямыми, а запястья сгибаются. Чтобы прыжок получился выше, очень важно соединить рывок туловища и толчок руками, это и спровоцирует подъём таза и остановку ног.
- ▶ Полёт после скачка. Это, пожалуй, самая значимая стадия упражнения, так как после неё выставляется оценка ученику.
- ▶ Приземление. Чтобы не упасть приземлиться нужно на носки и сразу же встать на стопу. Для того чтобы сделать приземление более мягким необходимо немного согнуть ноги. Ведь жесткое приземление может стать причиной травмы.

- 
- ▶ Техника безопасности при таком упражнении сводится к нескольким главным правилам: запрещается выполнять прыжок без команды учителя, нужно осуществлять прыжок со страховкой, приземляться только на согнутые ноги, во избежание травмы на полу должен лежать гимнастический мат.