[КОМПЛЕКС ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffizkultura-na5.ru%2Fkomleksy-oru%2Fkompleks-pryzhkovykh-uprazhnenij.html) №9

1. Прыжки из приседа



Исходное положение — полуприсед: бедра параллельны земле, ноги на ширине плеч. Руки за головой, пальцы в замке. Начните движение с резкого и максимально высокого прыжка вверх. По приземлении, немедленно примите исходное положение и без паузы повторите упражнение. Сделайте 10 повторов.

1. Прыжки из выпада



Начните с выпада, т.е. одна нога вытянута вперед, а другая отведена назад по центральной оси корпуса. Резко оттолкнитесь передней ногой, используя мышцы икры той ноги, которая находится сзади. Быстро поменяйте ноги местами, находясь в воздухе и до призмеления. Сделайте 10 повторов.

1. Зигзагообразные прыхки на двух или одной ногах



Установите 10 конусов или любых предметов (кубики, машинки, носки) в шахматном порядке на расстоянии примерно 60 см друг от друга.

Прыгните по диагонали через первый конус. Толкайте свой корпус в направлении вперед и по диагонали и держите плечи перпендикулярно воображаемой прямой линии, проведенной через центр конусов. Сразу после приземления поменяйте направление и прыгайте по диагонали через второй конус. Продолжайте, прыгая через все конусы. Уделите особое внимание резкому отталкиванию. Сделайте 10 повторов.

1. Вертикальные силовые прыжки на двух ногах



Поставьте ноги на ширине плеч. Направление прыжка вертикальное, обе руки идут вверх.

Выполнить быстрое движение и прыгнуть как можно выше. Энергично выбросите руки вверх и потянитесь как можно выше одной или двумя руками. По приземлении немедленно выполняйте следующий прыжок, не делая дополнительных шагов. Выполнить 10 повторов. Вы можете выполнять это упражнение у стены, чтобы оценить увеличение высоты прыжка.

1. Прыжки на одной (другой) ноге на месте

30 прыжков на каждой ноге.

1. Перепрыгивание через предмет

Любой предмет (стопка не нужных книг, журналов, кубиков), высотой около 15-20 см20 перепрыгиваний

1. Прыжки на месте с поворотами

5 раз (прыжков) – 90 градусов

5 раз – 180 градусов

5 раз – 360 градусов.

1. Прыжки в сторону

Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Ширин прыжка 50-70см. Усиленно работать руками.