

10 лесни упражнения

със скачане в

домашни условия

Скоковете са ациклични упражнения. В зависимост от преодоляването на разстояние при скачането упражненията се разделят на : скок на дължина и скок на височина.

По своя характер упражненията със скачане са скоростно-силови и развиват главно взривната сила ,бързината и ловкостта.

При изпълнението на скокове се развива предимно мускулатурата на долните крайници, корема и гърба.

Лекоатлетическите упражнения със скачане се състоят от 3 фази :

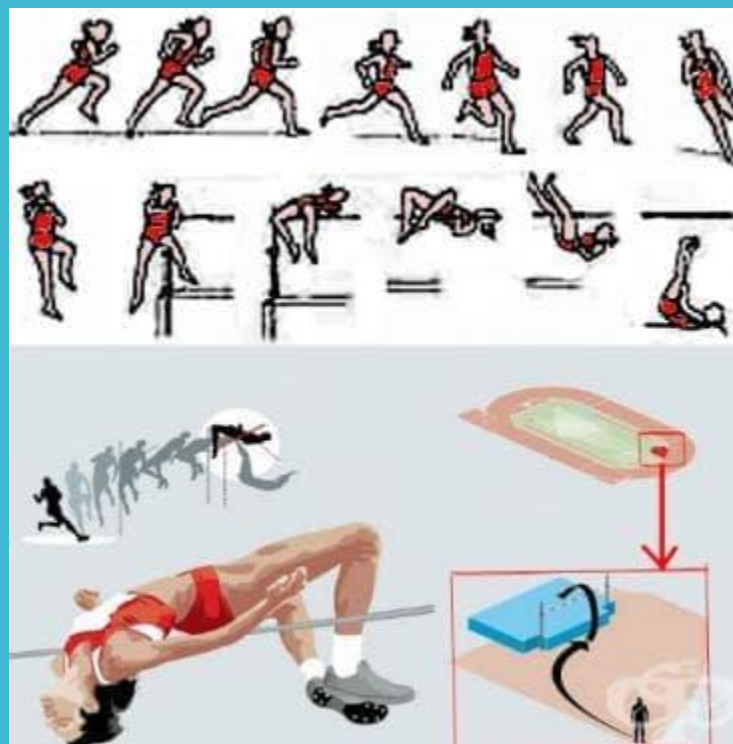
1. Подготвителна фаза : Засилване

2. Втора фаза : Оттласкване и летеж

3. Трета фаза : Приземяване



Скок на дължина



Скок на височина

!!! Преди да изпълните упражненията
не забравяйте да разгреете с ОРУ,
които сме правили в час !!!
Желая ви приятни занимания и успех 😊

След всяко упражнение отдъхнете 20 секунди

Упражнение 1. Подскоци на място с два крака - 10 пъти

Упражнение 2. Последователно подскочане на един крак ляв придвижване напред 5-6 метра, връщане с десен крак

Упражнение 3. Ножични подскоци, движение на ръцете покрай тялото - 20 пъти

Упражнение 4. Многократни подскоци напред и назад - 20 пъти

Упражнение 5. Многократни подскоци вляво и вдясно – 20 пъти

Упражнение 6. Слаломни подскоци – поставете на земята въже , може да подредите книги, летви / или всичко , което намерите в къщи / очертайте с тях права линия. Застанете от едната страна на линията с два крака . Изпълнете подскоци като подскачате с два над препяствието и се придвижвате напред до края на линията . Изпълнете 5-6 пъти.

Упражнение 7. „ Най- далече“ - Изпълнете по 5 скока по определен начин - на един крак, на два крака . Определи по кой начин скочи най- далече? А кой начин те затрудни?

Упражнение 8. „ Най- малко скокове“ - Измерете с ролетката 4-5 метра / според възможностите и мястото, с което разполагате /

Опитай се да преодолееш това разстояние и най- малък брой подскоци. Опитай с подскоци на един крак.

Упражнение 9. Подскоци на стълбище с един или с два крака
/ всеки според индивидуалните възможности/

Упражнение 10. Подскоци на въже

Не забравяйте , правете упражненията според своите възможности.
За да ви доставят по-голямо удоволствие упражненията си пуснете
приятна музика!

Благодаря за
вниманието !!!

Изготвил : Галя Николова