



Как научить ребенка прыгать со скакалкой

Чтобы научиться прыгать со скакалкой нужно сначала научиться просто прыгать на месте, потом правильно, равномерно крутить скакалку и только после этого совмещать все движения в единое целое. Начните с прыжков на месте, следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок в темпе примерно 75-80 двойных движений в минуту. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Амплитуда прыжков – 25-25 сантиметров. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад, дополняйте такие движения, пока сами не почувствуете, они стали мягкими и расслабленными.

Как только освоите технику прыжков, можете начинать прыжки собственно со скакалкой, но пока не через нее. Держите оба конца скакалки в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Выполняйте 75-80 вращений в минуту. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.

Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите спортивный снаряд в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Вращать скакалку надо только кистями, а прыгая, держаться на носках — не надо выполнять лишних и энергичных движений. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами. Если трудно сразу выполнять прыжки на обеих ногах, прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте.