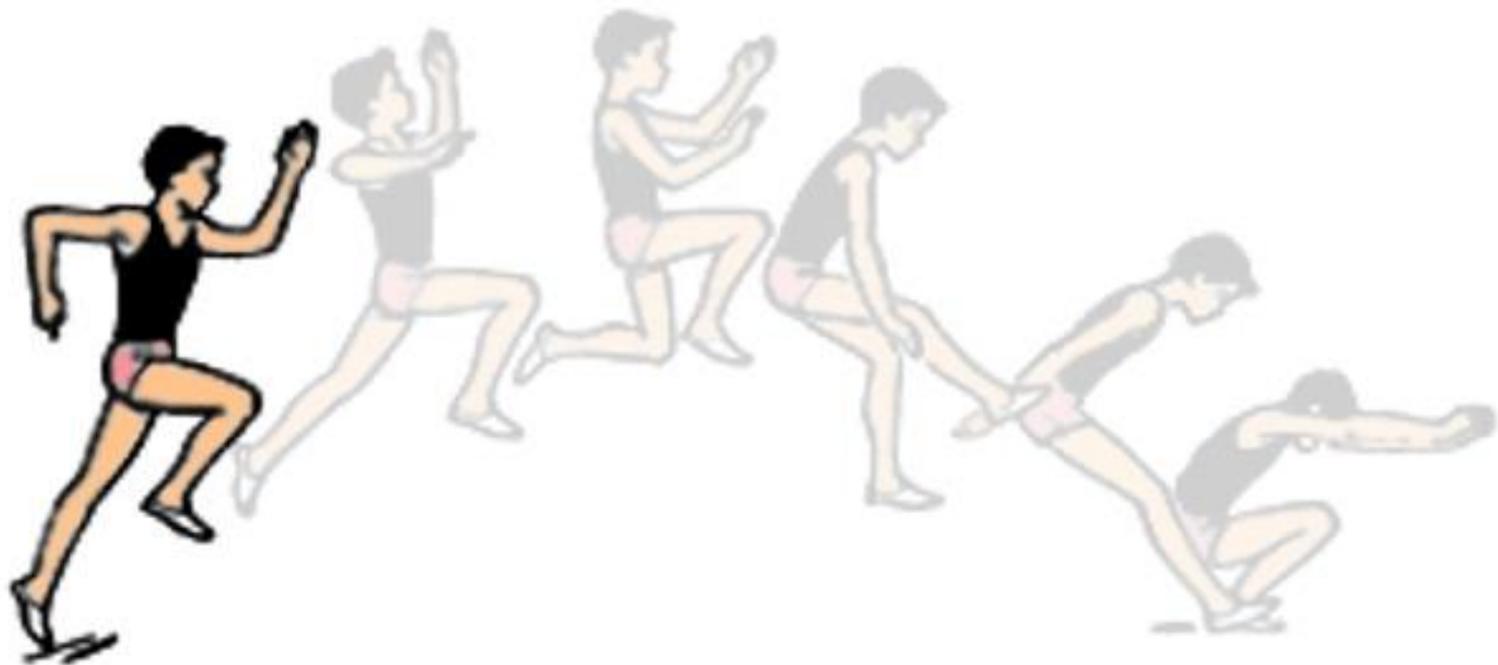


**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С**  
**РАЗБЕГА**

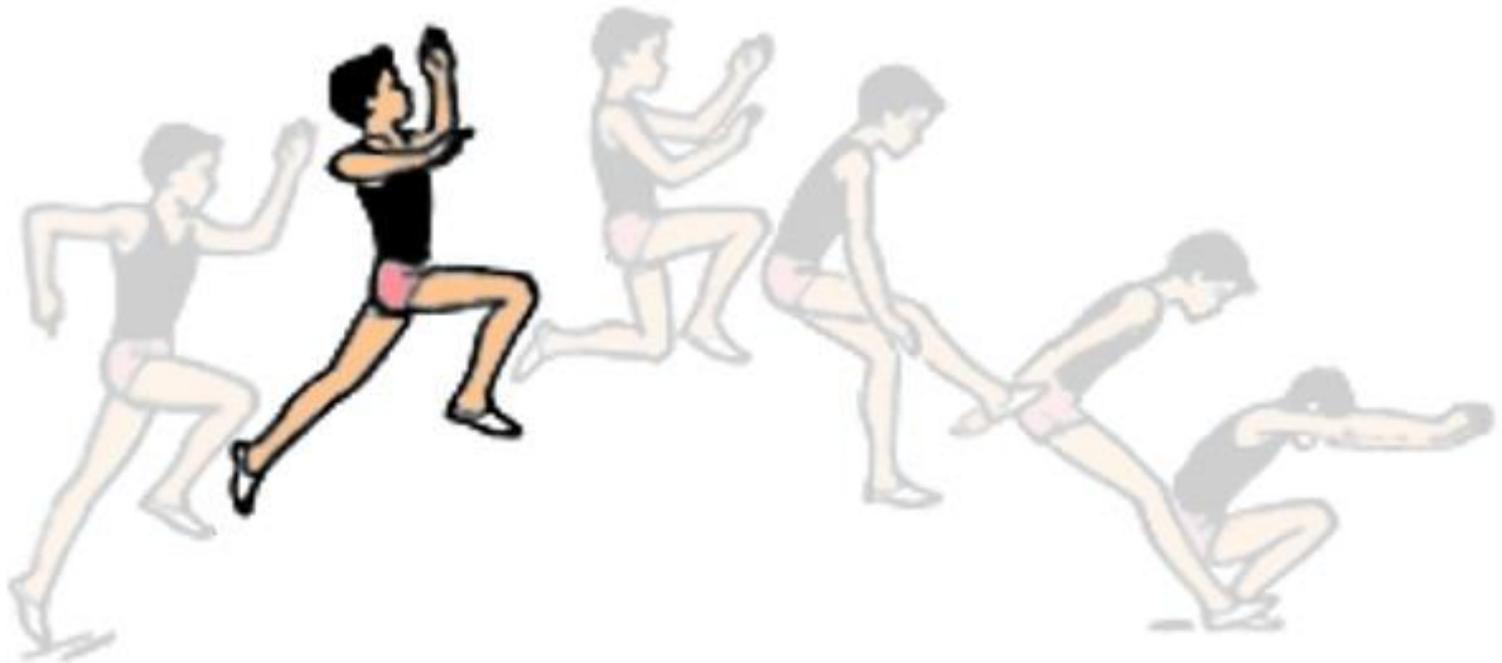
# ФАЗЫ ПРЫЖКА

1 Фаза: после разбега ,заканчивая  
отталкивание, прыгающий полностью  
разгибает толчковую ногу.



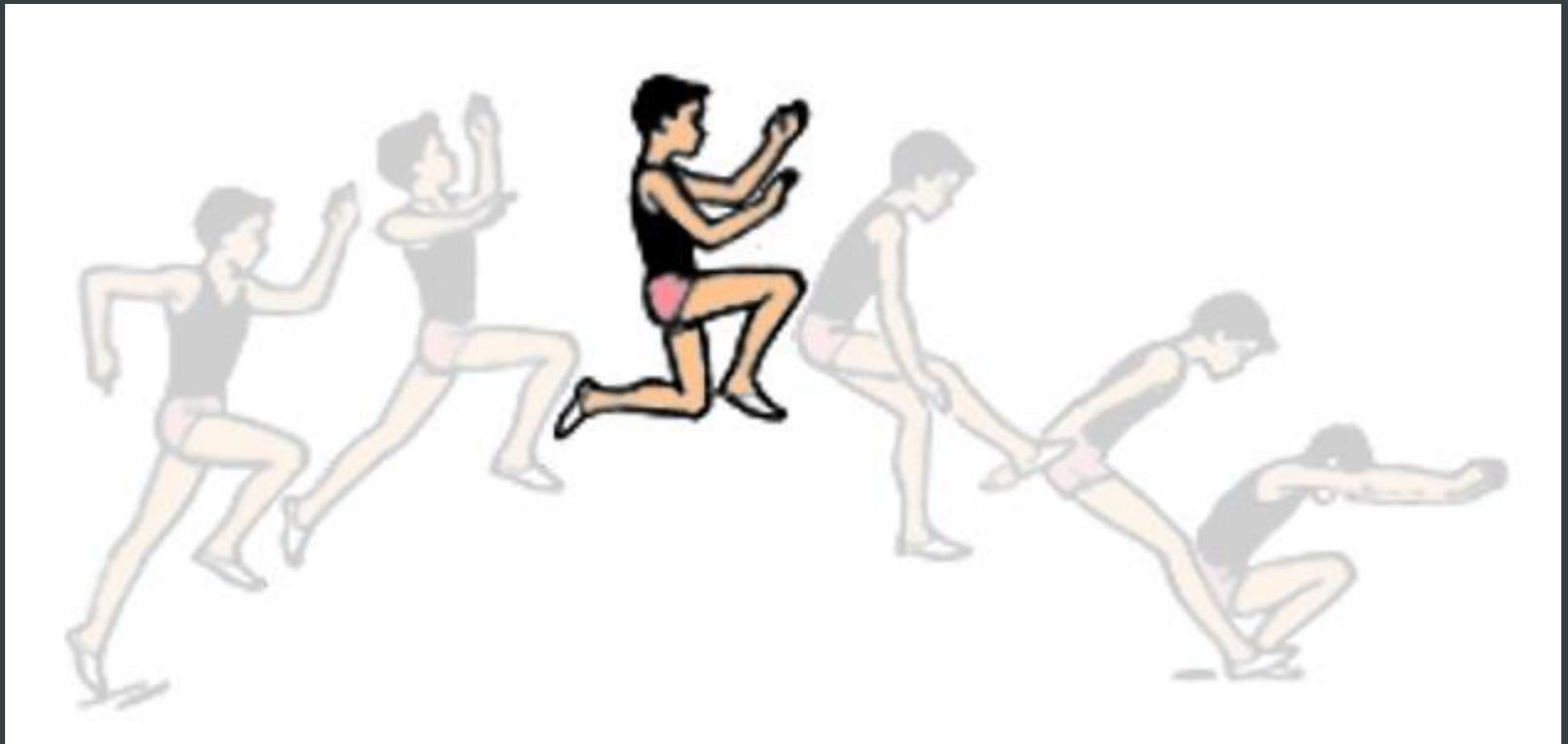
## 2 Фаза (Полет)

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.

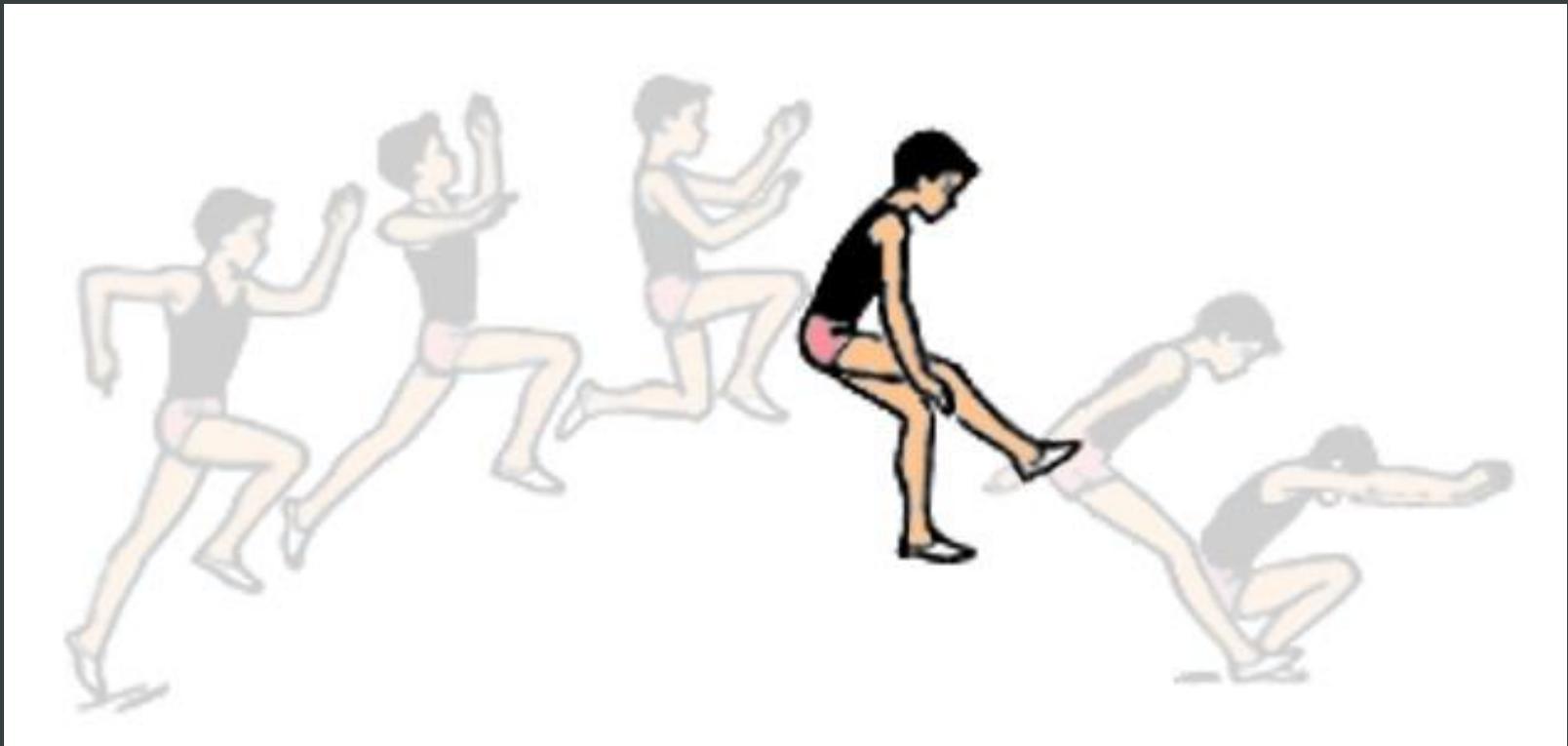


### 3 Фаза: Полет

Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.

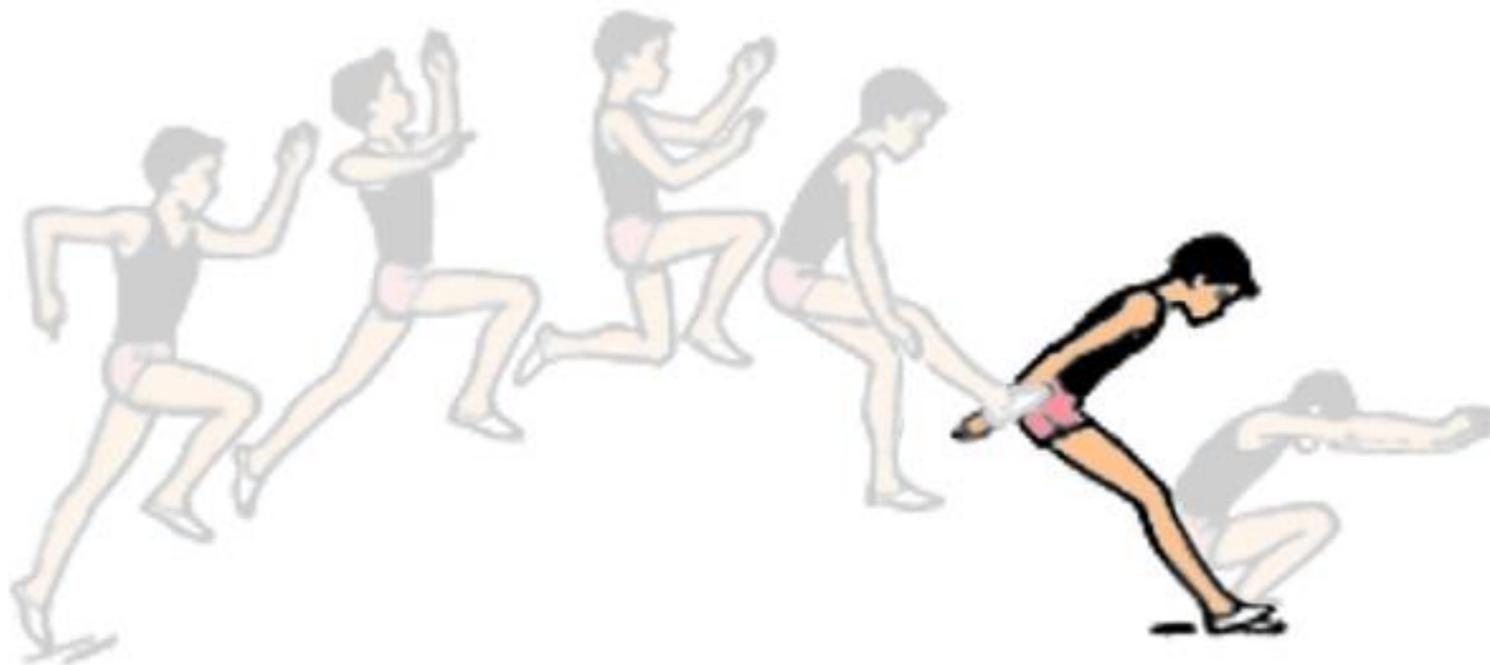


Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.

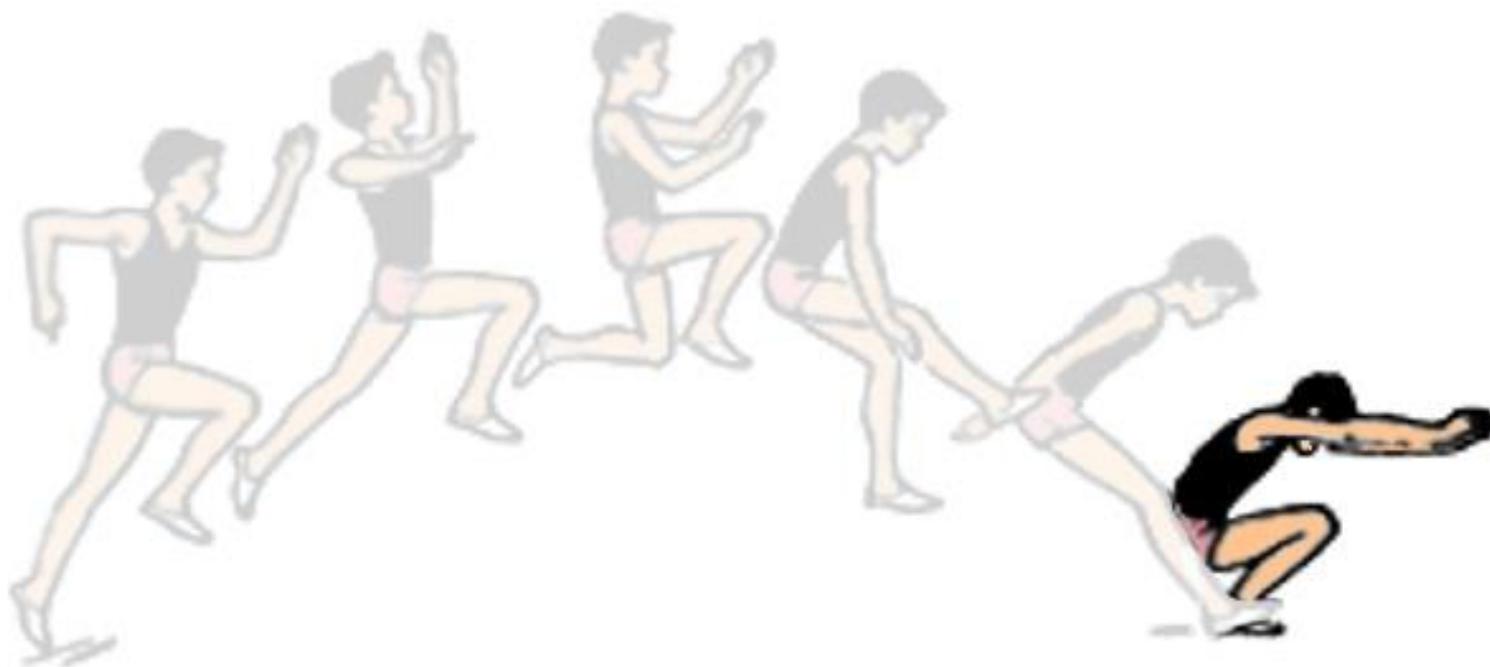


## 4 фаза. Приземление.

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.

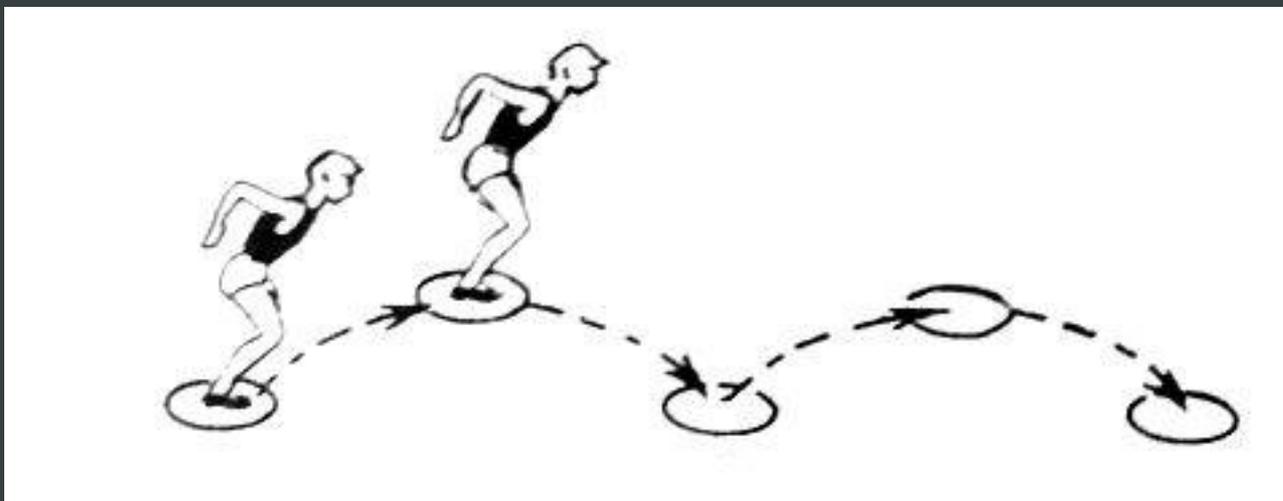


В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка.

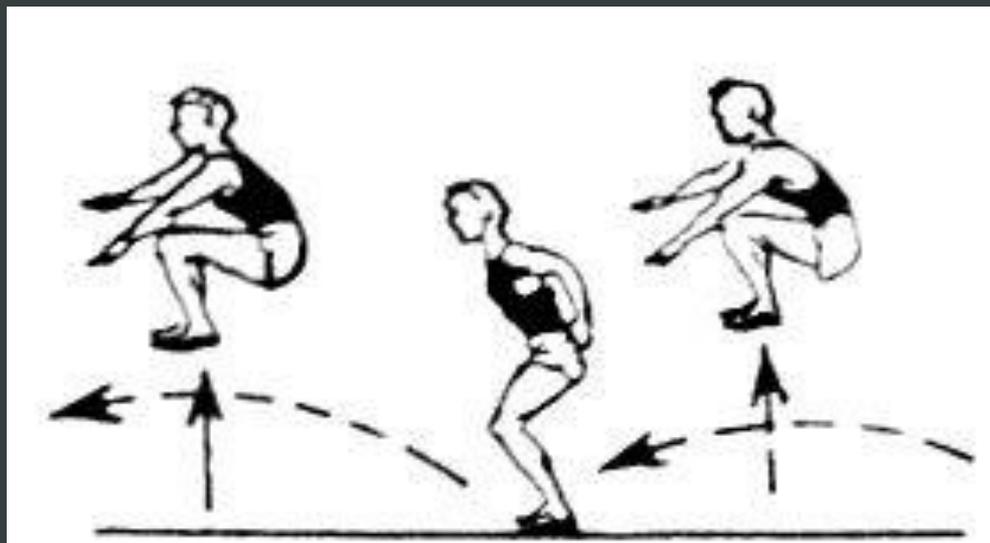


# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

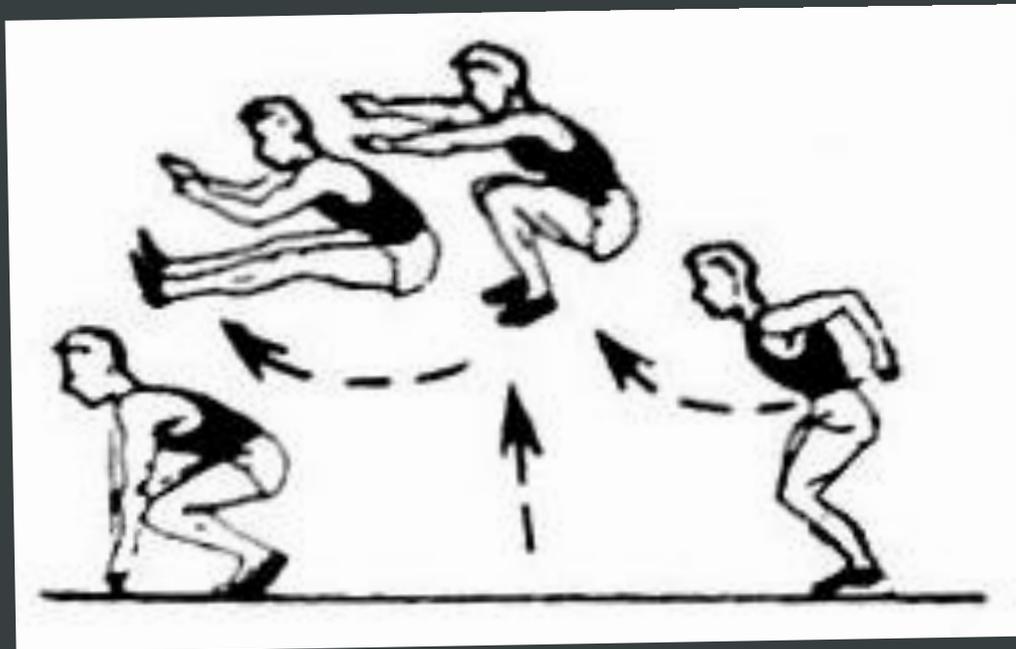
Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



**Прыжки с подтягиванием коленей к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем с продвижением вперед.**



**Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.**



**Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной). Обратите внимание на вынос бедер и приземление.**

