

Техника выполнения прыжка в длину с места

Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.

- Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;
- Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
- Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
- Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

2. Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.

- Сделать резкий выпад руками вперед;
- Подтянуть тазобедренные суставы;
- Разогнуть колени;
- Резко оторваться от земли.

3. Полет и приземление.

- Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени;
- Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед;
- Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия;
- Выпрямиться при посадке.

Измерения прыжка выполнять от начальной точки прыжка до пяток прыгуна, результат написать в сантиметрах.