


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Виды прыжков на скакалке



Базовые со скакалкой.

«Прыжок – скакалка сбоку»

Прыжки с вращением скакалки с боку сложенной вдвое (правая рука, потом переложить в левую).

«Носки вверх»

Зацеп носками. Махнуть скакалкой вперед, поднять носки вверх. Поймать скакалку. Выполнить перекат на носки, вернуть скакалку в исходное положение. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

«Прыгай»

Одиночное перепрыгивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и когда она окажется внизу перепрыгнуть через нее. Прыжок не высокий 2 см от пола, только для того чтобы прошла скакалка под ногами. Приземляться на носки. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.

«Оловянный солдатик»

Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается, в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

«Колокол»

Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

«Лыжник»

Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

«На лошади»

Классический базовый прыжок ноги - врозь (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение

«Ножницы»

Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед). И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение

назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами вместе. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь.

«Сверкающие пятки»

Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку перед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

«Переступание»

Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее левая нога вперед - правая назад. При приземлении ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе, происходит смена положения ног.

«Казачок»

Классический базовый прыжок (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно ставится чуть впереди на пятку. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

«Крест»

Классический базовый прыжок руки с крестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка движется сверху вперед и вниз ребенок делает руки с крестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется сверху вперед, ребенок выводит руки из положения с крестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее. Далее ребенок продолжает прыжки, чередуя руки с крестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании,

держат их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

«Х»

Классический базовый прыжок ноги врозь - скрестно (вращение перед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее ноги врозь. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее ноги скрестно.

«Часики»

Классический базовый прыжок ноги поочередно: правая вперед – левая назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, ребенок начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее - правая нога выносится вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки ребенок перепрыгивает через нее: правая нога приземляется в и.п., а левая одновременно уходит назад.

