

Длинный прыжок



Урок физкультуры мистера Линды

Необходимое оборудование для этого мероприятия

- × ВПП
- × Сними доску
- × Песчаный карьер
- × Рулетка

Необходимое оборудование для этого

Песчаный
карьер



Взлетная доска



ВПП



П ра в и л



1. Должен взлететь до края доски

Если ваша нога пересекает планку для отталкивания, это нарушение и ваш прыжок будет считаться царапиной.



2 Прыжок измеряется от штрафной линии до ближайшей точки касания.

Если вы упадете назад, ваш прыжок будет измеряться от части вашего тела, ближайшей к трапу для отталкивания.



3. Необходимо выходить из песочницы сзади.

Если вы выйдете где-нибудь еще, ваш прыжок станет ошибкой.



4. У спортсмена есть
3 попытки
выполнить свой
лучший прыжок.



Наука, лежащая в основе прыжка



ПОБЕДИТ СПОРТСМЕН, КОТОРЫЙ ПРЫГНЕТ ДАЛЬШЕЕ ДАЛЬШЕЕ.

Критические
элементы

FOR PERFORMANCE



1. ПОДХО



- × Спринт по взлетно-посадочной полосе.
- × Скорость является наиболее доминирующим фактором

2. Взлет



- × Последние 3 шага к взлетной доске – залог успеха
- × Взлет создает высоту, чем выше высота, тем дальше расстояние.

3. В

воздухе

- × Вам нужно создать некоторое время висения в воздухе, подняв руки над головой.

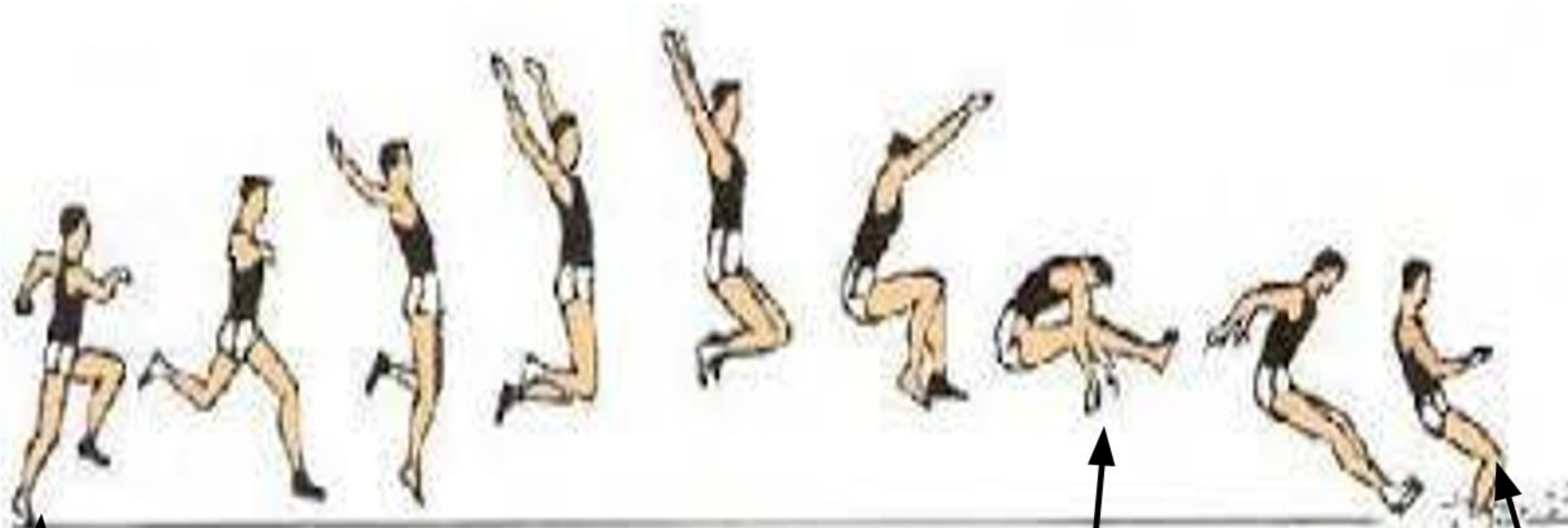


4.

посадка

Ноги должны приземляться впереди
вашего центра масс, а руки толкать
вперед.





СНИМАТЬ

В ВОЗДУХЕ

ПОСАДКА

ШАГИ К ПРЫЖКУ В ДЛИНУ

Пример прыжка в

