



Толкание ядра

Урок физкультуры мистера Линды



Оборудование для толкания ядра

- ◆ Средняя школа
- ◆ Кольцо для толкания ядра
- ◆ Шот 6 фунтов для девочек и мальчиков 6-7 классов.
- ◆ 8 фунтов шот для мальчиков 8-го класса
- ◆ Рулетка
- ◆ Носочная доска





Общая информация

Вы измеряете толкание ядра там, где он приземляется, а не там, куда он катится.

- ◆ Правила выступления
- ◆ 3 попытки выполнить лучший пут.
- ◆ Должен входить и выходить из кольца для толкания ядра сзади.
- ◆ При выполнении толкания ядра спортсмену нельзя наступать на носок или через него.
- ◆ Толкатель ядра должен сохранять контакт с линией шеи и пальцами до тех пор, пока спортсмен не совершит фактическое движение.





*Критические
элементы для
толкания ядра*



Figure 1.1: Push like movement in shot put (coachr, n.d)



Дробь лежит между пальцами и ладонью руки (не сжимайте дробь).

Выстрел производится между положением шеи и рук.

Согнитесь в бедре

Повернитесь на согнутой ноге и выпрямите (тройное разгибание сустава) через плечо.



Идеальный толкание ядра

