

Инструкция обучения прыжку с места в длину

Подготовка к прыжку:

1. Поставить ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу
2. Отвести руки назад
3. Слегка согнуть ноги
4. Сместить туловище вперед

Фаза полета:

1. Начать отталкивание
2. Активный мах руками вперед
3. Полное выпрямление ног

Подготовка к приземлению:

1. Наклон туловища вперед
2. Вывод рук вперед
3. Вывод ног вперед
4. Приземление

Выполнила: ученица 9 «а» класса

МАОУ «СОШ с УИОП №3»

Богданова Александра