

Скакалка всегда в моде.  
Тренировка.

Лепёшкин В.А.

Для удобства изложения, технику прыжков описанных в предыдущей статье будем называть обычной или классической.

Старайтесь все осваиваемые вами прыжки выполнять как с вращением скакалки вперед, так и с вращением назад. Первое время, выполняя любые прыжки, постоянно помните о технике. И только тогда, когда правильное выполнение прыжков станет для вас привычным, можно вспоминать о технике от случая к случаю.

Научившись хорошо прыгать со скакалкой обычным способом, можно переходить к изучению других вариантов прыжков. Самыми простыми из них являются прыжки на одной ноге. Переходя на прыжки на одной ноге, всегда следует помнить о том, что в этом случае нагрузка на ноги увеличивается больше чем в 2 раза. Поэтому данные прыжки не рекомендуется выполнять при Луне в Водолее и Рыбах.

В данном случае могут быть следующие варианты прыжков.

- Прыжки на одной ноге (до отказа или на время). Не забывайте прыгать одинаковое количество прыжков на каждой ноге.
- Прыжки поочередно на правой и левой ноге (по одному прыжку; или по 2; по 3; и т.п.).
- Смешанные прыжки в различных сочетаниях (на правой, на левой, на двух; на правой, на двух, на левой, на двух; один прыжок на правой, один на левой, два на двух; и т.п.). Прыжки выполняются с равным количеством прыжков или с разным, но на каждой ноге одинаково.

Поочередные или смешанные прыжки можно выполнять с нарастающим или убывающим количеством прыжков в каждом сочетании. Для удобства, некоторые сочетания имеют следующие названия: Ступеньки вверх, Ступеньки вниз, Пирамида, Лесенка вверх. Лесенка вниз.

Ступеньки вверх. Прыжки выполняются поочередно на правой и левой ноге, по 1 прыжку, по 2, по 3 и т.д. Прыжки выполняются до ошибки, после чего подниматься по ступеням начинают сначала. Следует стараться установить личный рекорд в данном сочетании прыжков.

Ступеньки вниз выполняются аналогично, но в обратном порядке. Начинают с 3-х (или 5-и) прыжков и доводят до одного. Если удачно, то следующий раз начинают с 4-х (6-и) и т.д.

Пирамида представляет собой соединенные вместе ступеньки вверх и ступеньки вниз. Например, 1, 2, 3, 2, 1. Постепенно пирамиду увеличивают (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1.).

Лесенка вверх - соединенные вместе несколько ступенек вверх (1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, и т.д.).

Лесенка вниз - соединенные вместе ступеньки вниз.

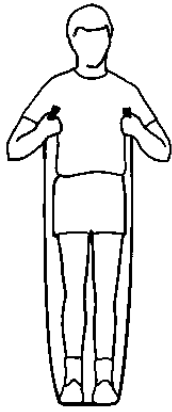


рис 1

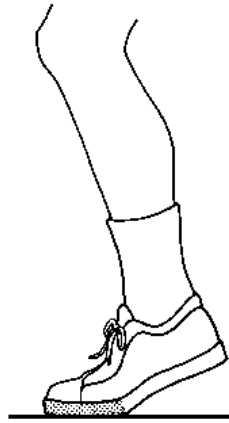


рис 2,3

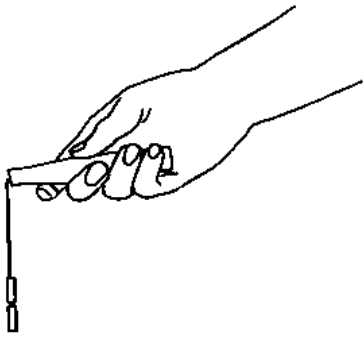


рис 4

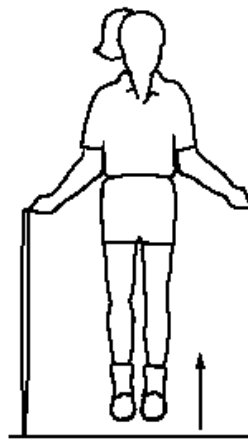


рис 5