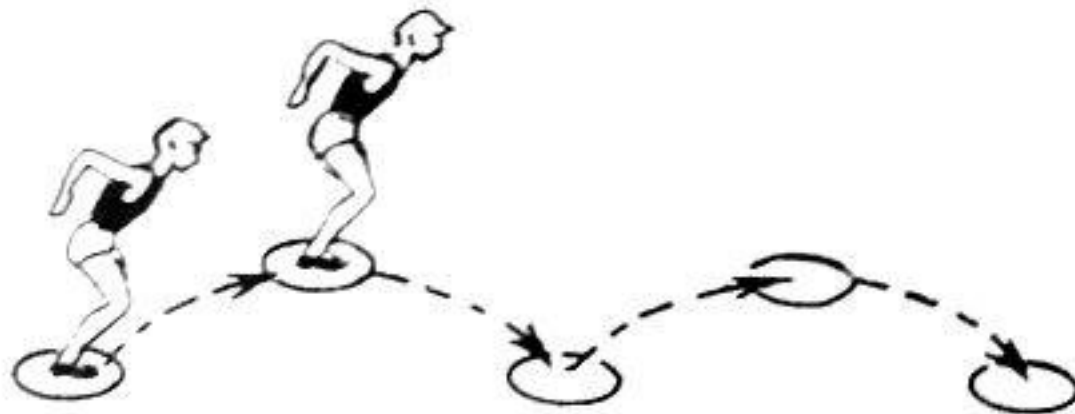


# Легка атлетика

Техніка стрибка в довжину з розбігу  
способом «Зігнувши ноги»

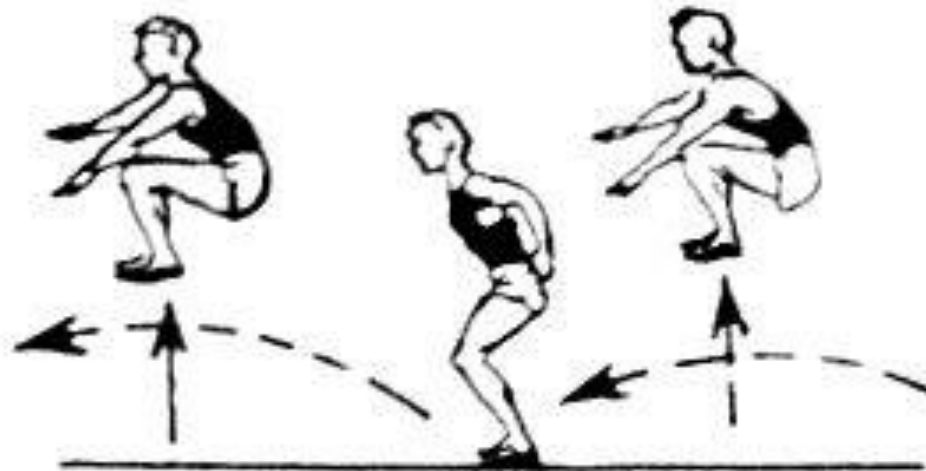
# Спеціальні підготовчі вправи

**Багаторазові стрибки з повного присіда з просуванням вперед (можна виконувати по мітках)**



# Спеціальні підготовчі вправи

Стрибки з підтягуванням колін до грудей. На початку навчання це вправа виконується на місці, а потім з просуванням вперед



# Спеціальні підготовчі вправи

Стрибки з підтягуванням колін до грудей. Під час стрибка випрямити ноги і м'яко приземлитися. Виконувати на місці.



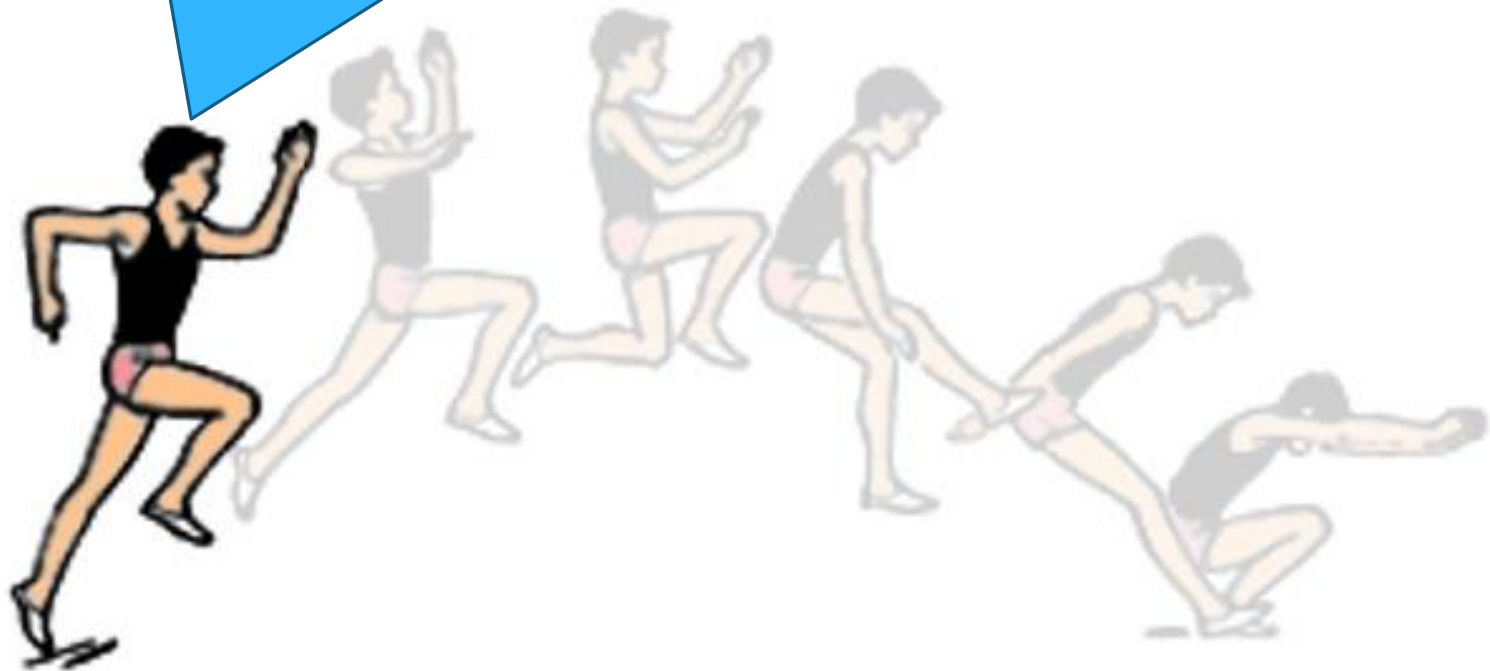
# Спеціальні підготовчі вправи

Стрибки у довжину з місця (одинарний, потрійний, п'ятерний). Звернути увагу на винос стегон і приземлення.



# Фази стрибка: відштовхування

Закінчуючи відштовхування, стрибун повністю розгинає товчкову ногу.



# Фази стрибка: політ

Махова нога, зігнута в коліні, виноситься вперед, руки піднімаються до рівня плечей



# Фази стрибка: політ

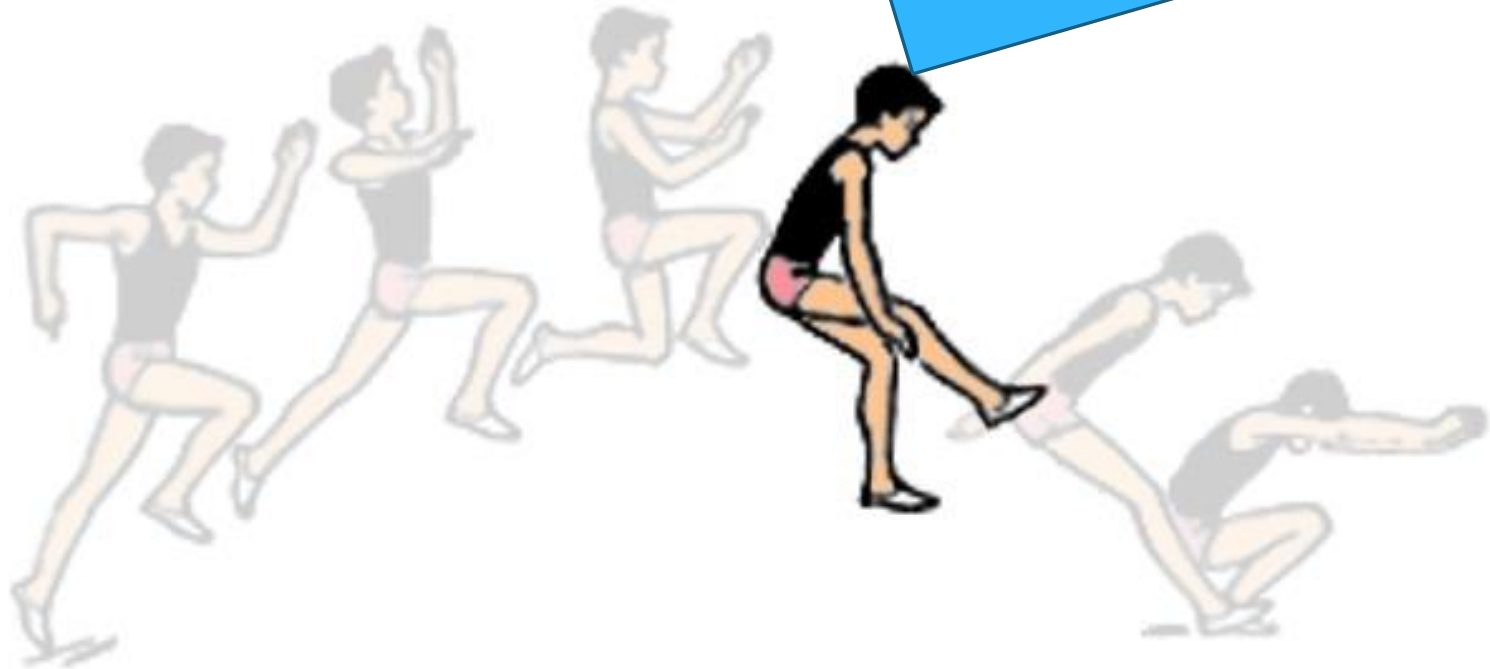
Товчкова нога після відштовхування деякий час продовжує рух назад по інерції, потім стрибун підтягує її коліном вперед, де знаходиться попереду махова нога





# Фази стрибка: політ

Відхилений назад на початку польоту тулуб, починає нахилитися плечима вперед до ніг. Обидві ноги наближаються колінами до грудей, а гомілки піднімаються вгору носками на себе.



# Фази стрибка: приземлення

До моменту торкання ґрунту, ноги спрямовані вперед, тулуб гранично нахилений вперед.



# Фази стрибка: приземлення

У момент торкання ґрунту стрибун згинає ноги в колінах, а щоб не впасти назад, активно посилає руки вперед; далі, перекочуючись через стопи, намагається не торкнутися тазом піску.

