

Оборудование зала и требования к инвентарю

1. Прыжки через скакалку.

Скакалка удобной длины для ребенка

2. Метание набивного мешочка в вертикальную цель (удобной рукой).

Набивной мешочек 200 гр.

Обруч D=50 см.

Стойки для крепления обруча на высоте 1,5 м.

Линия стартовой разметки

3. Отбивание мяча от пола.

Мяч D=20 см.

4. Прыжок в длину с места.

Разметка выполняется на линолеуме, ковре, либо коврик для прыжков.

От стартовой линии закрепляется мерная лента. Далее разметка выполняется цветной изолентой либо тонкой цветной пленкой

Стартовая линия – 0 см.

Синяя линия на расстоянии 100 см.

Зеленая линия на расстоянии 110 см.

Желтая линия на расстоянии 125 см.

Красная линия на расстоянии 140 см.

5. Бросок набивного мяча.

Разметка выполняется на линолеуме, ковре, либо коврик для прыжков.

От стартовой линии закрепляется мерная лента. Далее разметка выполняется цветной изолентой либо тонкой цветной пленкой

Стартовая линия – 0 см.

Синяя линия на расстоянии 300 см.

Зеленая линия на расстоянии 350 см.

Желтая линия на расстоянии 400 см.

Красная линия на расстоянии 450 см.

Все этапы должны быть в разных местах для обеспечения условий метода круговой тренировки.