

## Памятка для родителей

### Комплекс упражнений на координационной лестнице



#### Упражнение «Классики»

- \* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
  - \* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
  - \* Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
  - \* Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
  - \* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги.
- Это — 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

#### Упражнение «Внутри-наружу»

- \* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- \* Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- \* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем — правую ногу — справа от лестницы.
- \* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).
- \* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

## Упражнение «Шаг в сторону»

- \* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
- \* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете прыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion»), минимизируйте время между каждым шагом).
- \* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
- \* Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
- \* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
- \* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

## Упражнение «Танго»

- \* Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
- \* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
- \* Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
- \* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
- \* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

## Упражнение «Пять шагов»

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости — большинство ваших соперников просто не смогут успевать за вашими перемещениями.

- \* Стартовая позиция — ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.
- \* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.
- \* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.
- \* Движение состоит из 5 шагов — это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног).

## Упражнение №1

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Бег по лестнице зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.

## Упражнение №2

И.п. – стоя справа от лестницы.

Забежать в клетку левым боком, выбежать из клетки левым боком, забежать в клетку правым боком, выбежать из клетки правым боком.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.

### **Упражнение №3**

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Забежать в клетку двумя ногами затем выбежать из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.

### **Упражнение №4**

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Прыгнуть двумя ногами в клетку, затем выпрыгнуть двумя ногами ноги врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая слева.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.

Прыгать в каждую клетку.

### **Упражнение №5**

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Прыгнуть двумя ногами в первую клетку, прыгнуть правой ногой во вторую клетку, затем опять прыгнуть двумя ногами в следующую клетку, прыгнуть левой ногой в следующую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.

Прыгать в каждую клетку.