

Упражнения с координационной лестницей (развитие ловкости и быстроты)

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать. Для развития физических качеств используется новый тренажер – координационная лестница (скоростная лестница, лестница ловкости), который способствует развитию у игроков необходимых в игровой деятельности физических качеств (быстроты и ловкости).

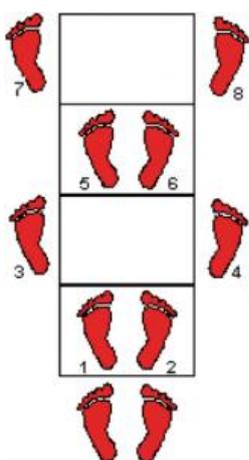


Упражнение №1 – «классики».

- 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.



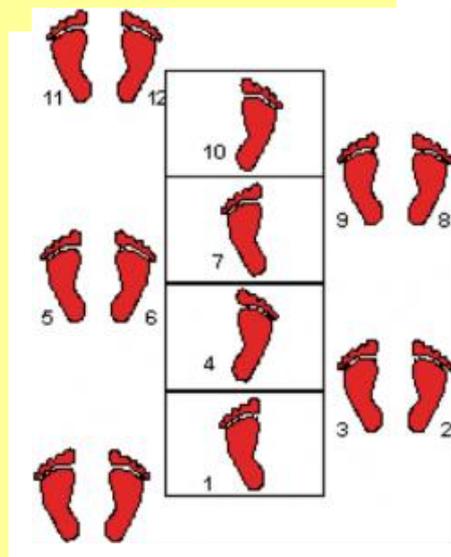
Упражнение №2 – «внутри-наружу».



- 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.

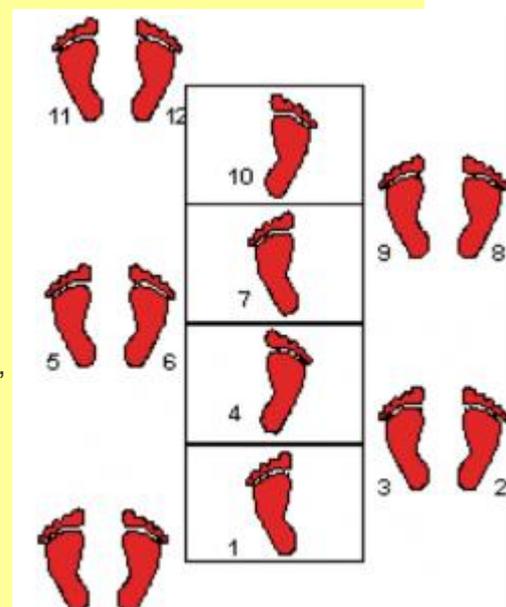
Упражнение №3 – «шаг в сторону».

- 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 напрыжку, 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 №4 – «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 №5 – «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 сбываясь и на высокой скорости – большинство Ваших соперников просто не сможет 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 в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.

