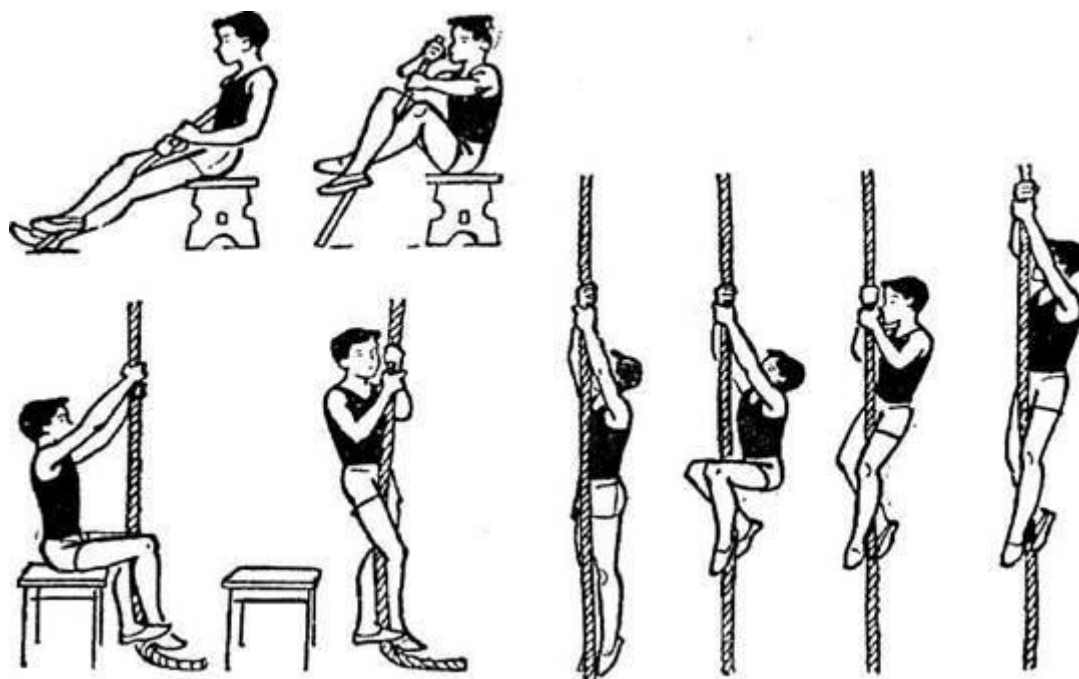


Лазіння по канату

Лазіння по канату в 2 і 3 прийоми

Найбільш простий спосіб - лазіння по канату в три прийоми. Виконується лазіння по канату в 3 прийоми наступним чином: перший прийом - з вису, згинаючи ноги, підтягнути коліна до грудей і захватити канат підйомами ніг схресно і колінами; другий прийом - згинаючи руки випрямитися (канат міцно затиснути ногами); третій прийом - зберігаючи захват каната ногами, почергово перехоплювати руками вгору.



Послідовність навчання:

1. вис на канаті з захватом каната схресно підйомами ніг;
2. виконавши перший прийом і міцно захвативши ногами канат, розігнути ноги і зігнути руки, повернутися у вихідне положення. Те саме, почергово перехоплюючи руками вниз до рівня лиця і потім почергово вгору.

3.3 вису стоячи виконати перший, другий і третій прийоми лазіння (один цикл рухів) і, перехоплюючи по чергово руками, опуститися вниз. Спуск «ковзанням» недопустимий.

Лазіння по канату в два прийоми, виконується наступним чином: перший прийом - з вису на правій (лівій), ліва (права) хватом за канат на рівні підбородка, ноги зігнуті вперед (коліна якомога вище) захватити канат підйомами і коліньми ніг (так само, як при лазінні в три прийоми). Другий прийом - розгинаючи ноги, ніби відштовхуючись, перехопити ліву (праву) руку, згинаючи праву (ліву).

Юнаки

