

## **ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

### **«Лабиринт»**

Проходы в лабиринте преодолевают в беге на слегка согнутых ногах, при поворотах помогая рукой (одноименной направлению поворота) хватом за вертикальную стойку. Можно преодолевать проходы лабиринта не грудью вперед, а боком (так называемый маятник).

### **Высокие вертикальные препятствия (забор)**

**1 способ.** Перелезание с опорой на руки. Подбежав к забору, толчком обеих ног подпрыгнуть как можно выше, одновременно с прыжком захватить руками верхний край забора. Энергичным сгибанием рук выйти в упор на согнутых руках и, помогая ногами, разогнуть руки до упора на заборе. Очень важно выполнить все действия, от толчка ногами до разгибания рук, слитно (пауза после прыжка приводит к зависанию на заборе и, как следствие, затрудняет выход в упор). Поднимая опорную ногу, опереться внутренней частью стопы о верхний край забора, не останавливаясь, перенести другую ногу под опорной ногой, спрыгнуть и продолжить движение.

**2 способ.** Перелезание с опорой на бедро

**3 способ.** Перелезание с опорой на живот.

**4 способ.** Перелезание «зацепом» Необходимо с разбега в одном шаге от препятствия оттолкнуться одной ногой и, опираясь другой ногой о препятствие, ухватиться за его край; подтянувшись, повиснуть боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; согнутую в колене ногу (внутреннюю) подать вперед; взмахом другой ногой зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия; подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, спрыгнуть и продолжить движение.

### **Разрушенный мост**

Преодоление не сложное, осуществляется шагом или бегом.

### **Разрушенная лестница**

В прямом направлении первые три ступени преодолеваются с обязательным касанием обеими ногами земли между ступенями. Первая ступень перепрыгивается (можно с наступанием на нее одной ногой). Вторая преодолевается с опорой на руку и ногу, третья – после наскока в упор – так же, как и первая. Под четвертой ступенью надо пробежать.

При преодолении разрушенной лестницы в обратном направлении надо взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и затем широкими шагами сойти вниз, наступая на каждую ступень одной ногой.

### **Стенка с проломами**

Через нижний пролом следует проползать, а через верхний – пролезать. Для этого следует согнуться в тазобедренных суставах и одновременно направить в пролом маховую ногу, руку и голову. В обратном направлении стенку преодолевают прыжком с опорой на руку и ногу.

При этом необходимо с разбега оттолкнуться перед препятствием толчковой ногой, подав туловище вперед, наскочить на препятствие, опереться на него свободной рукой и отведенной сторону слегка согнутой ногой; не останавливаясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить с нее и продолжить движение.