

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).