**Техніка виконання стрибків через скакалку**

**1. Стрибки базові вперед (індивідуальні)**

В.п. - о.с., скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї двома ногами, скакалка продовжує рух назад, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки до команди «Стоп!». Для виконання базового стрибка потрібно стрибати на обох ногах на висоту близько двох-трьох сантиметрів від підлоги. Приземлятися однаково на обидві ноги м'яко і легко, роблячи це на подушечках ступень. Не дозволяйте п'ятам торкатися підлоги, коли приземляєтеся.

2. **Стрибки базові назад (індивідуальні)**

В.п. - о.с., скакалка спереду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку спереду вгору, назад, вниз. Скакалка внизу продовжує рух вперед, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється спереду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки до команди «Стоп!»

**3. Стрибки зі зміною ніг (індивідуальні)**

Стрибки виконують з чергуванням ніг, як при бігу на місці. При виконанні вправи коліна піднімаються прямо. Стрибати трошки вище, ніж на два-три сантиметри. Приземлятися на подушечки стоп.

4. **Стрибки ноги навхрест вперед (індивідуальні)**

В.п. - ноги навхрест, скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Скакалка внизу продовжує рух назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки до команди «Стоп!»

5. **Стрибки ноги навхрест назад (індивідуальні)**

В.п. - ноги навхрест, скакалка спереду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку спереду вгору, назад, вниз. Скакалка внизу продовжує рух вперед, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється спереду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки до команди «Стоп!»

6. **Стрибки руки навхрест вперед (індивідуальні)**

В.п. - о.с., руки навхрест, скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору. Скакалка рухається зверху вперед, вниз і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує стрибки в положенні руки навхрест до команди «Стоп!»

7. **Стрибки руки навхрест вперед, «вісімка» (індивідуальні)**

В.п. - о.с., скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору. Потім, коли скакалка рухається зверху вперед і вниз учасник приймає положення «руки навхрест». Скакалка внизу продовжує рух назад, і коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі скакалка продовжує рух вгору. Потім, коли скакалка рухається зверху вперед, учасник виводить руки з положення навхрест, після чого скакалка продовжує рух униз. Скакалка внизу продовжує рух назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за стрибок. Далі учасник продовжує стрибки, чергуючи один руки навхрест плюс один класичний, до команди «Стоп!»

8. **Стрибки на одній нозі вперед (індивідуальні)**

В.п. – стійка на лівої (правої) нозі, скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Скакалка внизу продовжує рух назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки на лівій (правій) нозі до команди «Стоп!»

9. **Стрибки на одній нозі назад (індивідуальні)**

В.п. - стійка на лівої (правої) нозі, скакалка спереду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку спереду вгору, назад, вниз. Скакалка внизу продовжує рух вперед, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї. Скакалка опиняється спереду, що зараховується за один стрибок. Далі учасник продовжує здійснювати стрибки на лівій (правій) нозі до команди «Стоп!»

10. **Ноги нарізно і ноги разом**

В.п. - о.с., скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору. Далі скакалка рухається зверху вперед, вниз і продовжує рух назад. Коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї ноги нарізно. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі скакалка продовжує рух вгору, вперед, униз, назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасник перестрибує через неї ноги разом. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за стрибок. Далі учасник продовжує стрибки, чергуючи один ноги нарізно плюс один ноги разом, до команди «Стоп!»

11. **Стрибки з високим підняттям коліна**

Модифікована вправа «зі зміною ніг». У стрибку потрібно високо піднімати ноги до утворення прямого кута між стегном і гомілкою

12. **Стрибки із захльостом гомілки назад**

Модифікована вправа «зі зміною ніг». П’ятою не опорної ноги намагатися доторкнутися до сідниці

13. **«Боксерська хода»**

Під час стрибків викид ноги вперед на п'ятку

14. **Стрибки з двома підскоками на одно коло обертання**

Під час виконання базового стрибка швидко прокрутити скакалку два рази

15. **Хіп-твіст**

Під час звичайних стрибків стегна рухаються вправо і вліво (плечі повинні залишатися нерухомими). Таким чином, тренуються нижні м'язи спини

16. **Класичні стрибки вперед в парі (обертають скакалку обидва учасники)**

В.п. - обидва учасники стоять поруч один з одним в основній стійці, один кінець скакалки - у одного в правій руці, інший - у іншого в лівій руці. Скакалка ззаду. За командою «Старт!» учасники починають одночасно крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Скакалка внизу продовжує рух назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасники одночасно перестрибують через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі учасники продовжують здійснювати стрибки до команди «Стоп!»

17. **Класичні стрибки вперед в парі (обертають скакалку один учасник)**

В.п. - учасники стоять один за одним або обличчям один до одного в основній стійці, скакалка в одного з них ззаду. За командою «Старт!» учасник починає крутити скакалку ззаду вгору, вперед, вниз. Скакалка внизу продовжує рух назад, і, коли вона опиняється в крайньому нижньому положенні, учасники одночасно перестрибують через неї. Скакалка опиняється ззаду, що зараховується за один стрибок. Далі учасники продовжують здійснювати стрибки до команди «Стоп!»