

Десятки – игра со скакалкой



Для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз). Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь прыгать со скакалкой.

Упражнение 1

10 раз — прыгаем
через скакалку
обычным способом,
одновременно двумя
ногами, скакалку
прокручиваем вперед



Упражнение 2

9 раз – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку



Упражнение 3

8 раз — через скакалку прыгаем на левой ноге



Упражнение 4

7 раз — прыгаем через скакалку на правой ноге



Упражнение 5

6 раз — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад



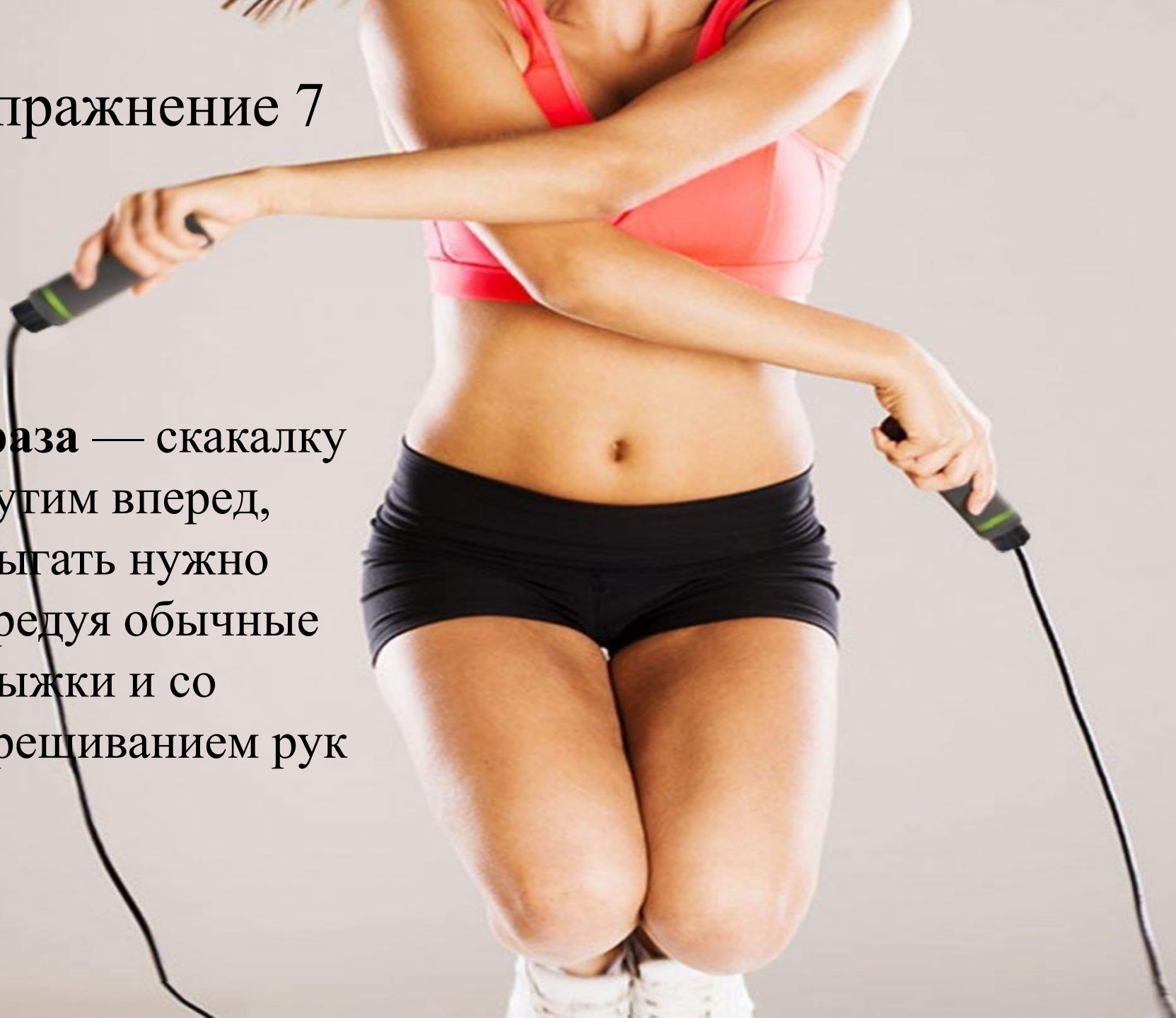
5 раз — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону



Упражнение 6

Упражнение 7

4 раза — скакалку
крутим вперед,
прыгать нужно
чередую обычные
прыжки и со
скрещиванием рук



Упражнение 8

3 раза – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком



Упражнение 9



2 раза – скакалку
крутим назад,
прыгая на одной
ноге

Упражнение 10

1 раз –
подпрыгнуть и
при этом
подтянуть колени
как можно выше к
груди.

