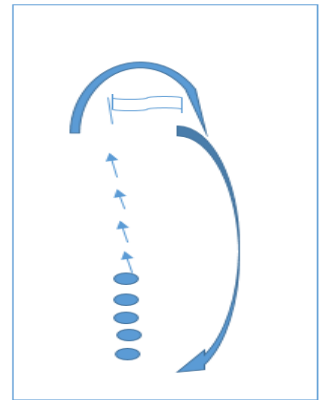


Прыжковые эстафеты.

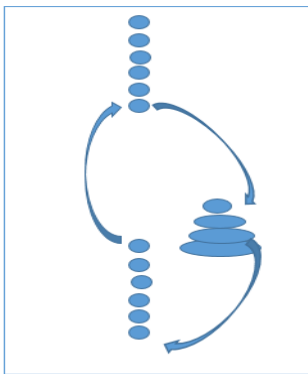
Линейная, простая «Лягушки»

Участники строятся в колонны. На расстоянии 6м от линии старта установлен флажок. По сигналу инструктора первый участник начинает движение, выполняя прыжки из глубокого приседа (как лягушка), в сторону флажка и вокруг него. Обрато участник двигается боковым галопом., передает эстафету следующему участнику путем касания его рукой и становится в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполняют задание.



Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Встречная, простая «Пирамида»

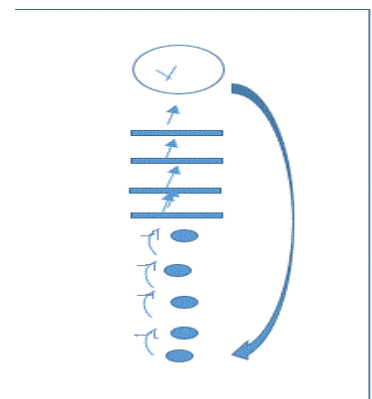


Каждая команда делятся на две подгруппы и располагаются на противоположных сторонах площадки (расстояние между ними 6м). На одной стороне дистанции установлена пирамида без колец, кольца лежат рядом. По сигналу первый участник берет кольцо от пирамиды, прыгает на одной ноге в сторону второй половины своей команды, передает кольцо и становится в конец строя. Участник с кольцом прыгает на одной ноге к пирамиде, устанавливает кольцо и становится в конец строя.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами. Выигрывает команда, которая быстрее и качественнее собрала пирамиду.

Линейная, комбинированная «Попрыгушки»

Участники строятся в колонны по одному. На расстоянии 6м от линии старта лежит обруч. На расстоянии 2м от линии старта и далее через каждые 50см лежат 5 гимнастических палок. В руках первого участника мяч. По сигналу инструктора первый участник подбегает к палкам, последовательно перепрыгивает через них, добегают до обруча, выполняет бросок мяча в обруч, ловит мяч двумя



руками, бегом возвращается в конец своей команды, передает мяч последнему участнику. Игроки передают мяч вперед любым способом Мяч передают до тех пор, пока он не окажется в руках стоящего у линии старта. Эстафеты продолжается пока все участники не пройдут ее.

Побеждает та команда, которая быстрее закончила эстафету.