



20 упражнений со скакалкой

№	Название	Описание
1	Разминка	Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы проходила скакалка.
2	Попеременные прыжки	Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.
3	Боксер	Прыжки из стороны в сторону. Прыжок влево, прыжок вправо – так тренируются  боксеры.
4	Маятник	Прыжки вперед и назад.
5	Бег на месте	Бежим на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку.
6	Ножницы	Прыжки с перекрещиванием ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Выполняем перекрест правая нога впереди, затем ноги по ширине плеч и снова перекрест, но уже левая нога впереди.
7	Усложненные ножницы	Интенсивный вариант ножниц. Из предыдущего упражнения убираем промежуточный этап, когда ноги на ширине плеч, и продолжаем делать ножницы.
8	Циркуль	Ноги вместе – прыжок, ноги на ширине плеч – прыжок. Упражнение, которое поможет отдохнуть перед выполнением следующего.
9	Колени вверх	Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются.
10	Пятки вверх	Прыжки с закидыванием пяток назад.
11	Пяточка–носочек	Прыжки с пятки на носок. Главное удерживать равновесие.
12	Петля	Чередование прыжков: классический прыжок, прыжок через петлю.
13	Твист	Прыжки с нижней части туловища вправо и влево. Колени сначала смотрят в одну сторону (влево), затем в другую (вправо).
14	На пятках	Прыжки на пятках. Тяжелое и немного дискомфортное упражнение. Если пятки отбиваются о поверхность, выбирайте обувь подошвой помягче.
15	Марш	Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой.
16	Быстрый марш	Тоже упражнение, что и Марш, только убираем из него промежуточный вариант (прыжок на обеих ногах), то есть прыжок с вытянутой левой ногой, затем прыжок с вытянутой правой ногой.
17	На одной ноге	Прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге. Например, 5 раз левой, затем 5 раз правой (можно больше).
18	Двойная прокрутка	Высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза.
19	Вращение назад	Прыжки с вращением скакалки назад.
20	Спринт	Интенсивно чередуя ноги и поднимая колени вверх прыгаем вперед, затем медленно возвращаемся назад в исходную точку.