

Прыжки на батуте

сложно-координационный вид спорта, включающий в себя следующие дисциплины:

- индивидуальные прыжки
- синхронные прыжки
- прыжки на акробатической дорожке
- прыжки на двойном мини трампе



Дисциплина двойной минитрампа

Двойной минитрампа - представляет собой высокопрочную плетёную сетку, которая натягивается при помощи металлических пружин на металлическую разноуровневую раму



Выступление заключается в выполнении наскока на снаряд и последующего выполнения элемент на нём, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат

Польза прыжков на батуте

Вид спорта способствует гармоничному развитию следующих физических качеств

- * Ловкость
- * Гибкость
- * Координация
- * Сила
- * Выносливость
- * Быстрота



Занятия на батуте благотворно воздействуют на весь организм. Прыжки укрепляют сердце и сосуды, воздействуют на центральную нервную систему, улучшают стрессоустойчивость и нормализуют сон. Тренируется вестибулярный аппарат и развивается чувство равновесия. Комплексная нагрузка на все группы мышц в том числе которые поддерживают позвоночник, за счет этого выпрямляется осанка

Условия отбора детей для занятия прыжками на батуте

- * Возраст от 6 до 8 лет
- * Природная гибкость
- * Хорошо развитая координация
- * Выносливость

