

*Здравствуйте, дети!*

*Сегодня мы с вами вспомним, что такое прыжок Saute, а затем выполним комбинацию.*

Итак, прыжок на двух ногах - saute.

Сотэ (saute, от sauter — прыгать) — прыжок без перемены позиции. Он удобен для разучивания механики прыжка с начинающими учащимися.



Прыжки исполняются по I, II, III, V VI позициям.

Прыжок «соте» складывается из трех основных моментов:

1. полуприседание (подготовка к прыжку),
2. сам прыжок,
3. приземление (полуприседание).

*Прыжок происходит от толчка пятками в пол.*

*Во время прыжка ноги в воздухе вытягиваются до предела в коленях, подъеме и пальцах, корпус прямой, но без напряжения, ноги в воздухе сохраняют заданную позицию. При приземлении после прыжка сначала носки касаются пола, а затем опускается вся ступня и делается полуприседание равномерно на обе ноги.*

*Корпус держать прямо.*

