

Здравствуйте, дети!

Сегодня мы разучим еще один прыжок, который называется

«Прыжок с поджатыми ногами».

Прыжок с поджатыми ногами бывает двух видов:

поджимая ноги вперед и поджимая ноги назад.

В комбинации, которую мы с вами выучим, будут использоваться 2 вида.

Для выполнения упражнений необходимо надеть спортивную одежду и освободить место для занятия.



Внимательно посмотрите видео занятие и повторяйте вместе со мной!