**Челлендж от команды гимназии по роуп-скиппингу школьного спортивного клуба «Олимпия» "Лето со скакалкой"**
https://vk.com/wall-211698231_14296

Период проведения: с 1 июля по 31 августа 2025 года

Каждую неделю на официальной странице гимназии в социальной сети Вконтакте публиковались обучающие видео, где показаны различные виды прыжков — от самых простых до более сложных.

Задача участников:
1. Посмотреть и повторить прыжок из опубликованного видео.
2. Записать своё выполнение на видео.
3. Прислать своё видео для оценки организаторам челленджа.

Награды:
* Все участники, выполнившие задания, получают грамоты!
* Самые активные участники, выполнившие все 8 заданий будут награждены памятными призами!

В челлендже приняли участие 50 учащихся с 1 по 8 класс.
Подведение итогов: 31 августа
Награждение: до 15 сентября на торжественной линейке подъема Государственного флага РФ

Задание 1. Базовые прыжки на двух ногах
Техника выполнения : выполнить два быстрых прыжка на двух ногах, два медленных. Медленные прыжки выполняются через подскок. Повторить связку 4 раза. https://vk.com/wall-211698231_14316
https://vk.com/wall-211698231_14374
https://vk.com/wall-211698231_14375
https://vk.com/wall-211698231_14384
https://vk.com/wall-211698231_14391
https://vk.com/wall-211698231_14427
https://vk.com/wall-211698231_14428
https://vk.com/wall-211698231_14438
https://vk.com/wall-211698231_14439
https://vk.com/wall-211698231_14440
https://vk.com/wall-211698231_14460
https://vk.com/wall-211698231_14461
https://vk.com/wall-211698231_14503
https://vk.com/wall-211698231_14504
https://vk.com/wall-211698231_14505

Задание 2. Беговые прыжки через скакалку. https://vk.com/wall-211698231_14531
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начать вращать скакалку над головой и прыгать, когда она приблизится к ногам.
2.Во время прыжка поднимать колени к груди, стараясь достичь уровня бёдер с каждым прыжком.
3.Ноги поочередно меняются.
4. Выполнить 2 прыжка со сменой ног с одиночным подскоком( скорость вращения скакалки обычная), затем 2 прыжка со сменой ног с двойным подскоком (вращение скакалки замедляется наверху). Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки, локти держать близко к телу.
- Держать мышцы спины и пресса напряжёнными и сохранять прямую осанку на протяжении всего упражнения.
https://vk.com/wall-211698231_14556
https://vk.com/wall-211698231_14582
https://vk.com/wall-211698231_14610
https://vk.com/wall-211698231_14612
https://vk.com/wall-211698231_14652
https://vk.com/wall-211698231_14662
https://vk.com/wall-211698231_14670
https://vk.com/wall-211698231_14771

Задание 3. Скрестные прыжки. https://vk.com/wall-211698231_14716
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начать вращать скакалку над головой и прыгать, когда она приблизится к ногам.
2.Первый прыжок - обычный базовый прыжок на двух ногах.
3.Второй прыжок - прыжок на двух ногах , руки скрестить перед собой.
4.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки, локти держать близко к телу.

https://vk.com/wall-211698231_14731
https://vk.com/wall-211698231_14768
https://vk.com/wall-211698231_14769
https://vk.com/wall-211698231_14770
https://vk.com/wall-211698231_14810
https://vk.com/wall-211698231_14817
https://vk.com/wall-211698231_14853
https://vk.com/wall-211698231_14897

Задание 4. Прыжки с накруткой скакалки на руку. https://vk.com/wall-211698231_14898
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начать вращать скакалку над головой и прыгать, когда она приблизится к ногам.
2.Первый прыжок - обычный базовый прыжок на двух ногах.
3.Начинаем накручивать скакалку на правую руку, одно вращение вперёд, переводим скакалку влево и делаем петлю. Скакалка раскручивается, разводим руки, делаем прямой прыжок
Делаем повтор, на другую сторону.
4.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки, локти держать близко к телу.
https://vk.com/wall-211698231_14902
https://vk.com/wall-211698231_14947
https://vk.com/wall-211698231_14948
https://vk.com/wall-211698231_14951
https://vk.com/wall-211698231_14968
https://vk.com/wall-211698231_14995
https://vk.com/wall-211698231_15004

Задание 5. Прыжки через скакалку с поворотом на 180°. https://vk.com/wall-211698231_15068
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начинаем упражнение с прямого прыжка на двух ногах, заводим руки в левую сторону, скакалка ударяется о землю и продолжает движение по кругу вперёд.

2.Пока скакалка летит в воздухе, тело разворачивается на 180°, прыжок назад.
3.Поднимаем скакалку наверх, над головой, поворачиваемся на 180°, прыжок вперёд.
При втором повороте скакалку крутить не надо!
4.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки.
https://vk.com/wall-211698231_15116
https://vk.com/wall-211698231_15167
https://vk.com/wall-211698231_15168
https://vk.com/wall-211698231_15193
https://vk.com/wall-211698231_15197
https://vk.com/wall-211698231_15204
https://vk.com/wall-211698231_15263

Задание 6. Прыжки через скакалку "Пятка-носок". https://vk.com/wall-211698231_15292
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начинаем упражнение с прямого прыжка на двух ногах.
2.Пока идет вращение скакалки, выполняем прыжок, выставляя правую ногу вперёд на пятку,
3.Следующий прыжок выставляем правую ногу назад на носок,
4.Смена ног: выполняем прыжок, выставляя левую ногу вперёд на пятку,
5.Следуюший прыжок выставляем левую ногу назад на носок.
6.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки.
https://vk.com/wall-211698231_15294
https://vk.com/wall-211698231_15314
https://vk.com/wall-211698231_15383
https://vk.com/wall-211698231_15386

Задание 7. Прыжки через скакалку со скрестными шагами. https://vk.com/wall-211698231_15385
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:

1.Начинаем упражнение с прямого прыжка на двух ногах.
2.Начинаем упражнение в правую сторону. Скакалку замедляем в воздухе. Пока идет вращение скакалки, выполняем шаг правой ногой в сторону на пятку,
3.Левую ногу накрест назад,
4.Прыжок вперёд на правую.
5.Затем то же самое выполняем в другую сторону
6.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки.
- Во время шагов замедлять скакалку в воздухе.
https://vk.com/wall-211698231_15388
https://vk.com/wall-211698231_15389
https://vk.com/wall-211698231_15434
https://vk.com/wall-211698231_15436
https://vk.com/wall-211698231_15439
https://vk.com/wall-211698231_15451

Завершающее задание 8. Прыжки "Скакалка под ногой". https://vk.com/wall-211698231_15483
Техника выполнения :
Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, крепко держать ручки скакалки.
Выполнение:
1.Начинаем упражнение с прямого прыжка на двух ногах.
2.Перехватываем две ручки скакалки в левую руку, скакалка продолжает движение вперёд по кругу.
3.Поднимаем правую ногу, скакалку заводим под ногой.
4.Перехватываем ручки, разводим руки, прямой прыжок на левой ноге,
5.Затем прямой прыжок на двух ногах.
6.Повторить связку 4 раза.
ВАЖНО:
- Приземляться мягко на переднюю часть стопы, чтобы снизить нагрузку на суставы.
- Использовать запястья для контроля движения скакалки.
- Правильно перехватывать ручки скакалки. Для быстрого и удобного разведения ручек их нужно разделить пальцами.
https://vk.com/wall-211698231_15488
https://vk.com/wall-211698231_15491
https://vk.com/wall-211698231_15492
https://vk.com/wall-211698231_15504
https://vk.com/wall-211698231_15505
https://vk.com/wall-211698231_15517