**МЕТАНИЕ**

**Держание мяча, гранаты**



1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

***Разбег***

При выполнении разбега:

* разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
* разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

***Замах***

При выполнении замаха:

* в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
* одновременно поворачивать туловище направо;
* затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
* этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

***Бросок***

При выполнении броска:

* левая нога ставится немного влево от линии разбега;
* туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
* рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

**Метание теннисного мяча или гранаты**

В школьной программе в разделе «легкая атлетика» учащиеся изучают технику метания мяча (вес 150 г) и гранаты (вес 500 и 700 г).

Техника метания этих двух снарядов не отличается друг от друга. Единственное отличие в технике – это держание снарядов.

**Техника метания мяча или гранаты**

Техника метания мяча состоит из:

* держания мяча или гранаты;
* замаха;
* разбега;
* броска.



**Метание гранаты**



Метание надо выполнять с ходу, без остановки.

После вылета снаряда из руки выполняется шаг правой ногой, на которую метатель опирается у ограничительной черты (заступать нельзя).

По мере овладения техникой движений амплитуда увеличивается.

Наклон туловища назад и отведение руки выполняются уже с большим переносом тяжести тела на правую ногу.

Затем основное внимание обращается на пружинистые движения ног и всего тела, на продвижение грудью вперед с опережающим движением метающей руки.

При изучении финального усилия надо обращать внимание на прохождение через положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

Во избежание травм перед метанием снарядов надо обязательно выполнить специальные и подготовительные упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно в плечевых и локтевых суставах.

**Ошибки, допускаемые при метании**

Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.



Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.



Метающая рука не полностью выпрямлена.



При броске метающая рука слишком отводится в сторону от туловища.



При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.



Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.



Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.



Некоторые специальные упражнения, развивающие силу и гибкость

