

# Техника выполнения прыжка в длину с места

Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

- 1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.
- Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;
- Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
- Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
- Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

