

## «ДЖАМП спорт»

- А помните ли Вы те самые «*резиночки*»? Да, да, те самые, на которых мы прыгали во дворах, в школе на переменах!
- А Вы знали?  
*Рези́ночка* — детская игра, заключающаяся в прыжках через узкую двойную резинку, натянутую на различной высоте.



С 2015 года данная игра начала преобразовываться в отдельный вид спорта под названием "ДЖАМП спорт". С 2018 года спорт официально зарегистрирован, по нему проводятся соревнования в различных номинациях.

WORLD JUMP SPORT FEDERATION (WJSF) - Мировая федерация джамп спорта развивает молодой вид спорта в основу которого положены различные игры, построенные на прыжках. Отличительной особенностью вида спорта является обязательное присутствие прыжков на основе выученных композиций, исполняемых под музыку. В России WJSF представлена Федерацией джамп спорта России (ФДСР). В виде спорта на сегодняшний день три снаряда: резинка, планка, классики.

- А ведь на резиночке можно прыгать и дома вместе всей семьей, вместе с детьми. Преимущества использования резиночки: не требует большого пространства, но при этом Вы и ваш ребенок получаете хорошую физическую нагрузку. Такие прыжки способствуют развитию координации движений, развивают выносливость. Попробуйте с детьми придумать возможные варианты прыжков на резиночке, превратите физические упражнения в совместное двигательное творчество!

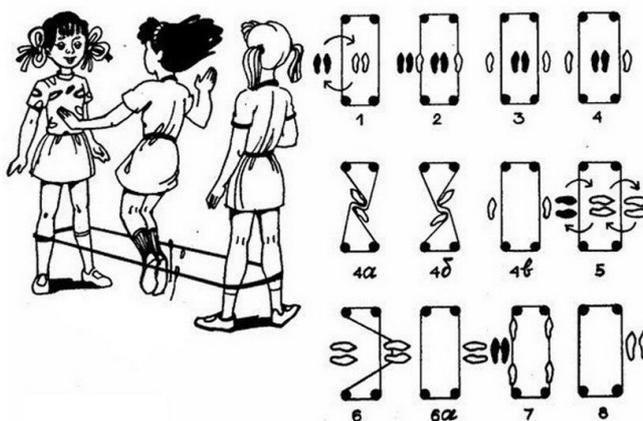
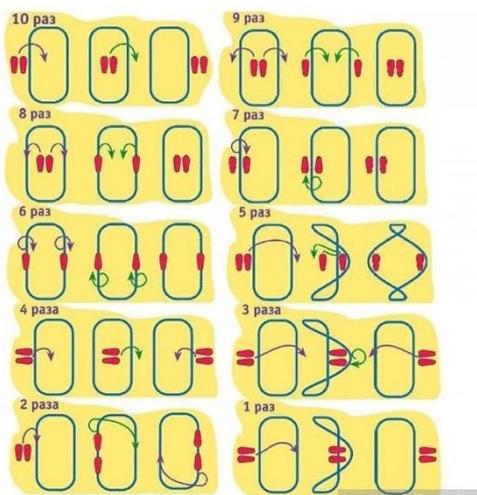
- С детками от 4 лет можно попробовать простые прыжки, смотрите фото 

Для игры понадобится обычная резинка длиной 3-4м, концы которой связывают в узелок. Идеальное количество игроков – 3.

Два игрока становятся «в резинку», один игрок прыгает, выполняет все упражнения по порядку, переходя на более высокие уровни сложности (проходят все этажи по высоте с 1-го по 6-ой, а далее меняют ширину резинки: от «широток» до «иглолочек»), пока не собьется (стратит – не сможет правильно сделать упражнение: зацепится за резинку, случайно наступит на нее, не выпрыгнет, не впрыгнет и т.п.). В этом случае он становится «в резинку» на место одного из тех, кто ее держал, а тот человек выходит прыгать. Продолжают с того места, где ранее сбились. На верхних этажах самые сложные движения не выполняют.

Уровни сложности по высоте, так называемые этажи (для детей дошкольного возраста 1 и 2 уровни, при этом второй уровень не должен превышать высоту 50 см)

- 1 — резинка находится на уровне щиколоток
- 2 — резинка на уровне колен
- 3 — резинка на уровне бедер («под попой»)
- 4 — резинка на уровне пояса
- 5 — резинка на уровне груди («под мышками»)
- 6 — резинка на уровне шеи



Материал подготовила:

инструктор по физической культуре

Габрусёнок А.А.