

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ...
(коньки)



Чарует взоры танец фигуристки,
Едва касаясь льда, летят коньки!
Глаза горят игрой, как у артистки,
Движенья грациозны и легки!
Фигурное катание по праву,
Привыкли все искусство называть!
Хотя, в соревнованиях пристало
Его спортивным видом называть.
Талантом нужно обладать не
малым,
Чтоб на коньках изящно танцевать!
Сиять улыбкою, вставать, если
упала,
И в быстрый ритм умело попадать!

Упражнения на коньках





1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте
Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета.)

3. Упражнение "Ласточка" - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

5. "Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.



6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

9. Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у детей интерес к занятиям, способствует развитию ловкости и быстрейшему овладению техникой катания на коньках



