



## Как прыгать в резиночку (схемы)

- **«Березка»**

Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Повторяем это действие столько раз, сколько лет прыгающему игроку. Выпрыгиваем за резиночку.

- **«Пешеходы»**

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.

- **«Бантик»**

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.

- **«Платочек»**

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половину резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.

- **«Конфетка»**

Исходное положение: внутри перекрученной, на подобие конфеты, резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.

- **«Конвертик»**

Исходное положение — стоим боком к резинке. Прыгаем сразу двумя ногами за дальнюю резинку, зацепив в прыжке ближнюю. Подпрыгиваем, освобождаемся и одновременно наступаем на обе резинки. Выпрыгиваем.

- **«Кораблик»**

Начало такое же, как и в «Конвертике», только при подпрыгивании наступать на резинки не нужно, а они должны оказаться между ног. Затем перекрещиваем резинки сначала в одну сторону, а затем — в другую. Резинка снова между ног. Выпрыгиваем.

- **«Фиалка»**

Игрок становится лицом к одному из держащих так, чтобы обе резинки находились между ног, подпрыгивает и наступает пятками на ближайшие резинки столько раз, сколько ему лет.

- **«Карандаш»**



Прыгать на одной ноге, как в простом прыжке.

- **«Косынка»**

Одной ногой приподнимаем ближнюю резинку и переносим ее за дальнюю, в прыжке поворачиваемся на 180 градусов, но резинку не отпускаем (вторая нога должна оказаться за дальней резинкой). Выпрыгиваем так, чтобы первая (ближняя) резиночка оказалась между ногами.

- **«Иголочка»**

Резинка должна остаться на одной ноге. Можно делать одну вариант упражнения или оба (игрокам следует договориться заранее)

1) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся обеими ногами на ближнюю резинку (не задевая дальнюю).

2) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся на ближнюю и дальнюю резинку одновременно также обеими ногами.

- **«Трешки»**

Каждое действий нужно проделать, подпрыгивая каждый раз на месте, — сначала 3 раза, потом 2, потом по одному.

Стоим боком к резинке, подпрыгиваем три раза на месте, затем в первый прыжок переносим одну ногу за ближайшую резинку (три раза на месте), затем переносим и другую (так, чтобы обе ноги оказались между резинками), также на месте подпрыгиваем три раза, далее переносим одну ногу уже за дальнюю резинку (раз-два-три прыжка). Дальше в прыжке поворачиваемся другим боком и продолжаем то же самое, но подпрыгивая всего два раза. В конце опять в прыжке поворачиваемся другим боком (тут главное не запутаться, когда поворачиваться, не ошибиться в количестве прыжков) и прыгаем только один раз.

- **«Ленинградские»**

На каждый прыжок проговаривается слог: «ле-», «-нин-», «-град-», «-ски-», «-е»

- **«Московские»**

Похожи на «ленинградские» (по крайней мере в начале), смотрите внимательно схемы.

- **«Десятки»**

Набор упражнений выполняются подряд несколько раз. Например, 10 простых прыжков, 9 «косых», 8 «иголочек», 7 «фиалок», 6 «березок», 5



«косынок», 4 «конфеты», 3 «карандаша», 2 «бантика», 1 «пешеходы»,  
либо придумать свои упражнения.