**Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений**

**( 1год обучения)**

**Что касается лестницы – то её конечно можно купить, можно изготовить из подручных материалов, можно наклеить на пол кусочки скотча – в общем, все зависит от Вашей фантазии и подручных материалов.**

**Упражнение №1 – «классики».**Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости.

* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
* Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
* Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

«Классики»

**Упражнение №2 – «внутрь-наружу».** Это еще одно базовое упражнение, тем не менее, оно очень эффективно.

* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
* Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.
* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).
* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

«Внутрь-наружу»

**Упражнение №3 – «шаг в сторону»**. Это упражнение потребует от Вас большей концентрации и координации движений. Сделайте несколько пробных попыток на небольшой скорости, а уже после этого начинайте работать на полную мощность.

* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).
* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
* Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

«Шаг в сторону»

**Упражнение №4 – «Танго»**. Это упражнение было названо в честь одного известного танца, и как только Вы его выполните – то сразу поймете, почему.

* Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
* Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога…..

Давайте уж просто глянем на картинку, там все достаточно понятно и без объяснений. Да, повторять упражнение нужно до тех пор, пока лестница не закончится.

«Танго»

**Упражнение №5 – «Пять шагов».** Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость.

* Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.
* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.
* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.
* Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.

«5 шагов»