

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СФП

1.Прыжок тэнкунфэйцзяо

Из позиции бинбу сделайте шаг вперед правой ногой. Одновременно левой рукой выполните мах вперед-вверх, а правой – назад-вверх. Выполните мах левой ногой вверх с одновременным махом правой рукой вверх. Тыльная часть правой руки выполняет хлопок по ладони левой. В этот момент оттолкнитесь правой ногой и выпрыгните вверх. Левую ногу согните в колене и одновременно выполните активный мах правой ногой, выполняя хлопок подъемом стопы по ладони правой руки. Одновременно левую руку отведите назад. Кисть левой руки принимает положение гоушоу. Приземлитесь на обе ноги и примите позицию бинбу.

2.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения, стоя на скамье, позволяет определить гибкость позвоночника. После небольшой разминки учащийся становится на скамейку, прижав носки ног, поставленных на ширину стопы. Делает медленный наклон вперед, скользя ладонями по шкале вниз, не сгибая ног в коленях. Фиксируют количество сантиметров и результат заносят в протокол со знаком + или -.