

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный спортивный центр»

Методическая разработка

Игра в мяч на лошади.

Выполнила

тренер-преподаватель МБУДО «ЛООСЦ»

Хохлова Мария Владимировна

Г.о.Шуя.2022

Игра в мяч проходит на корде, сначала на шагу (мяч при этом привязан к седлу, чтобы не бегать за ним). Упражнения с мячом всадник начинает, подбрасывая его вверх и пытаясь поймать. Затем тренер перебрасывается мячиком с обучающимся. Тренер на первых порах не делает никаких замечаний по поводу посадки всадника, не напрягает его, просто бросает мяч обучающемуся, а тот должен его поймать и бросить обратно тренеру, меняя аллюр — шаг, мелкая рысь, крупная рысь, галоп.

Когда всадник при ловле мяча уверенно сидит в седле, приступают к прыжкам через препятствия и одновременной ловле мяча. Сначала кладут на землю жердь, потом ее чуть приподнимают, затем — повыше (это можно делать двум помощникам и на руках) и прыгают с рыси. Через две-три недели таких упражнений всадник можно начать выправлять свою посадку по замечаниям тренера. Можно, сидя в седле, играть в дартс (метание дротиков), сбивать пиками различные предметы со стоек, сшибать имитатором сабли или меча расставленные в шахматном порядке предметы, управляя при этом лошастью одной рукой (импровизация "рубки лозы"). Можно провести интересный тест на мягкость рук детей. Им предлагается, сидя на лошади, провезти стакан с водой, не пролив ни капли. Если вода пролилась, значит, руки детей двигались вместе с телом, сопровождая все толчки лошади, и они ещё не научились должным образом "отделять" руки от туловища для мягкого управления. Когда дети на шагу плавно провезут в руках стакан, следует перейти к обучению на рыси и галопе.