

## 8 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Броски медбола от груди лёжа на спине <i>SUPINE MEDICINE BALL CHEST THROW</i></p>
2		<p>Линейные броски набивного мяча от груди // бросок мяча с приседанием // взрывной бросок с прыжком вперёд <i>Medicine-ball chest pass // Squat to chest pass // Explosive medicine-ball push throw</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• начинающие: по 10-15 бросков в подходе для развития силы;</li> <li>• продвинутые по 4-8 бросков для скорости и мощност</li> </ul>
3		<p>Толчки боксёрского мешка двумя и одной рукой <i>Heavy bag push</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каждой рукой: по 6 раз</li> </ul>
4		<p>ЛИНЕЙНЫЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ Бросок набивного мяча // + с выпадом // из-за головы на коленях (+с падением вперёд) <i>Medicine-ball overhead pass // Lunging overhead pass</i></p>
5		<p>Бросок медбола снизу (от уровня коленей) // в положении ножницы (в выпаде) // выпад и бросок снизу</p>
6		<p>РОТАЦИОННЫЙ ОТ ГРУДИ/ПЛЕЧА бросок набивного мяча стоя боком // стоя лицом // сидя боком // в положении ножницы(в выпаде) <i>Rotational medicine-ball pass</i></p>
7		<p>Ротационный бросок медбола стоя на коленях // за спину с поворотом корпуса на коленях</p>
8		<p>Бросок медбола в позиции колено-стопа</p>



Преимущества в работе с медболами: простота в освоении техники, работа под нужными углами.

**1. Вектор:** Линейный (в саггитальной плоскости: от себя, снизу-вверх / + за спину, сверху-вниз) и Ротационный типы броска

**2. Исходное положение (от более стабильного к менее):**

1. Как исходно стоим

1. Лёжа на спине - броски от груди
2. Стоя на коленях - ротационные броски (используя разгибание бедра) и сидя на пятках броски вперёд (не используя разгибание бедра)
3. Стоя на одном колене (меньше возможность использовать работу бедром), для изоляции плечевого пояса или грудного отдела с плечевым поясом. Броски из-за головы вперёд, или ротационный бросок боком к стене.
4. Стоя на ногах
5. В выпаде (усложнение - стопы на одной линии)
6. Стоя на одной или другой ноге - ротационный бросок (мощность небольшая, но для реабилитации можно)

2. От какого уровня выполняем бросок (параметр специфичности - хоккеист, гольфист от бедра; боксер от груди; пловец из-за головы):

- от груди или плеча - линейно бросок вперёд, бросок вперёд с прыжком в длину; ротационно лицом и боком к стене
- от бедра или таза - линейно снизу вперёд, снизу вверх, ротационно в сторону или вперёд
- от уровня головы или выше - бросок из-за головы в пол, вперёд, в сторону

**3. Из неподвижного положения, с контрдвижением, или в циклическом формате)**

- Стартовая сила (для тренировки мощности) - снаряд изначально не двигается. Стоя от груди ротационно (одна рука просто удерживает мяч другая сообщает импульс)
- С контрдвижением (тоже для тренировки мощности) / + с перегрузкой контрдвижения дозагрузить с напрыгиванием на дальнюю ногу в ротационном броске боком к стене
- Циклически (в основном для тренировки скоростно-силовой выносливости) - лицом к стене ротационный бросок