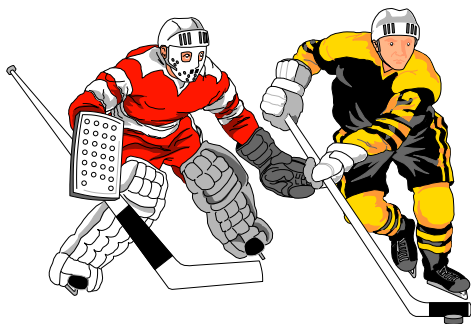


Хоккейные забавы.



Хоккей - командная спортивная игра. Занятия хоккеем развивает точность, координацию, ловкость движений. Интенсивные движения на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма. Обучать игре в хоккей можно начать с 5 лет. Ключка должна соответствовать росту ребёнка (поставленная концом крюка на пол, она должна доставать до подбородка малыша). Верхний конец клюшки можно обмотать на ширину ладони изоляционной лентой, чтобы она не выскальзывала из рук. Все движения в хоккее производятся в положении стойки. Под стойкой хоккеиста понимается такое положение тела, при котором туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Ключка находится на земле. Ключку держат двумя руками: одной рукой сверху за конец рукоятки, другой - снизу на 30-40 см от конца рукоятки. Ребенка надо приучать так держать клюшку, чтобы она постоянно соприкасалась с поверхностью льда.

Ведение шайбы широким движением не представляет даже для начинающих особой сложности. Толкнув шайбу в одну сторону, игрок в намеченной для себя точке останавливает шайбу и затем плавно посылает её в обратную сторону. Ребёнок должен смотреть не на шайбу, а немного вперед. Обходя противника ребёнок ведёт шайбу частыми толчками вперёд - вправо, вперед - влево. Шайба обычно находится впереди ребёнка, а крюк клюшки прилегает ко льду, чтобы шайба случайно не проскочила под ним.

Броски шайбы могут выполняться по льду и по воздуху, на месте и в движении, после ведения, остановки и без остановки, с правой и левой стороны. При выполнении короткого броска начальное положение шайбы примерно на середине крюка клюшки. Трудность броска в том, что нужно удержать шайбу на крюке и успеть выполнить бросок. Важно, чтобы ребёнок видел шайбу, цель и правильно ставил клюшку для броска.

Остановка шайбы не представляет особых сложностей. Шайбу, скользящую по льду, можно остановить клюшкой. Для начала нужно не очень крепко держать клюшку в руках, чтобы смягчить удар шайбы. Можно держать клюшку и крепко, но тогда при приеме шайбы её следует отвести несколько назад, как бы сопровождая шайбу.