[6](https://chessbot.ru/wp-content/uploads/2018/01/6.jpg%22%20%5Co%20%226) Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества г.Новый Уренгой

**Инструкция дистанционного занятия в off – line режиме**

**Образовательная программа «Дартс», год обучения –2-ый**

**Тема занятия:**

Правильный хват дротика

Хват, это прием держания дротика, в момент броска. Хват гарантирует прочное удерживание дротика. Он разрешает контролировать позу дротика, на всех этапах броска. Хват разрешает придать дротику позицию, из которой он продолжит свой полет, по точно установленной линии движения, к избранной цели.

Дротик можно придерживать тремя пальцами, четырьмя и пятью. Иногда его держат и двумя пальцами. Хват находится в зависимости от нескольких параметров: веса дротика, формы дротика, анатомического сложения кисти.

Хват тремя пальцами. Не очень надежный хват, но позволит ощутить положение дротика настолько, что разрешит внести необходимые коррективы.

Хват четырьмя пальцами. Этот вид хвата используют при кидании трубчатых дротиков, имеющих один размер, по всей длине.

Хват пятью пальцами. Для его использования у дартсиста  пальцы должны быть гибкими и длинными. Они позволят придерживать дротик без усилия.

**Дартс. Техника броска.**

Главное в получении результатов в игре дартс - тренировка, тренировка и тренировка. Нужно начинать с азов, и выработать свой, правильный, бросок дротика.

Начинать нужно с того, что вы должны выбрать для себя удобную стойку, при этом не нужно слишком наклоняться. Как ставить ноги, для начинающего не очень важно, это вы решите попозже.

При правильном броске дротика, движется лишь основная рука, а точнее, кисть, держащая дротик. В статье, мы расскажем о правильном метании дротиков в дартсе, максимум информации.

**Техника броска в дартсе состоит из нескольких этапов:**

* изготовка,
* хват,
* прицеливание,
* бросок,
* выпуск,
* управление дыханием.

В своей статье мы коснемся каждого этапа.

**Итак, изготовка.**

Она обусловливается правильной постановкой ног, правильной позой корпуса, головы, рук. Праворукий дартсист становится к мишени правым боком. Левша, соответственно, левым. Ноги прямые, стоят на ширине плеч. Основная нога размещается у линии йока. Левая нога отстранена назад, и стоит на носке. Такая постановка ног обязательна для всех бросков. Существуют несколько видов изготовки: боковая изготовка, основная, фронтальная. Каждый для себя решает, какая изготовка для него более комфортная. Чем же они отличаются?

При боковой изготовке туловище разворачивается на 900, относительно мишени.  Опорная нога размещается параллельно плоскости мишени. Торс наклонен вперед, к основной ноге. Правая рука и линия плеч, представляют собой угол 1800. В левой руке дартсист удерживает дротики. Голова слегка нагнута к руке, совершающей бросок.

В основной стойке, угол разворота лежит между 45 и 60 градусами. Туловище имеет такую же позу, как и в боковой изготовке. Угол промежду рукой и линией плеч немножко меньше, в пределах 100-120 градусов.

При передней изготовке стопы стоят параллельно, но со слегка разведенными носками. Торс параллельно плоскости мишени, и слегка к ней склонено. Голова слегка склонена к основной руке.

Во всех трех позициях изготовки корпус формирует опору, и хранит ее вплоть до броска. Лицо всегда обращено к мишени, но мышцы шеи не нужно сильно напрягать, чтобы бросок был безошибочным.

Чтобы не возникали ошибки во время броска, нужно чтобы плечо, предплечье и кисть находились в плоскости броска. Пальцы бросающей руки тоже не нужно чрезмерно напрягать.

При игре в дартс важна последовательность и практика, практика, практика! Даже если у вас нет большого количества свободного времени, чтобы отработать навыки, вы сможете увидеть заметное улучшение, следуя нескольким основным шагам:

1. Подберите дротик, который подходит именно вам. Если вы не являетесь постоянным игроком, выбор дротиков для вас невелик, так как вам придется полагаться на те, которые вы сможете раздобыть. При выборе дротиков, сначала убедитесь, что все три из них одного и того же веса и дизайна. Однако лучше всего купить собственные высококачественные дротики. Убедитесь, что дротики не поломаны и, по крайней мере похожи по форме. Проверьте, чтобы иглы не были погнуты (они не должны быть чрезвычайно острыми, чтобы держаться в большинстве мишеней) и что хвостовик крепко прикручен к баррели (часть, за которую вы держите, когда бросаете дротик).

2. Встаньте на линии броска (йоки), поставив ногу, соответствующую руке, которой вы намерены бросать перпендикулярно линии. Многие линии броска оцениваются, так что запомните, где стоите, чтобы встать на том же месте в следующий раз.

3. Проведите воображаемую перпендикулярную линию от места, где ваша ступня касается линии броска. Поставьте заднюю ногу так, чтобы удобно распределить ваш вес. Если вы раскачиваетесь, когда бросаете, нужно поставить ноги на большем расстоянии!

4. Встаньте прямо напротив центра мишени, отведите плечи назад, но так, чтобы вам было удобно.

5. Вы можете немного наклонить торс вперед (по направлению к мишени), но не должны потерять баланс или чувствовать при этом дискомфорт.

6. Легко удерживайте дротик в руке, которой бросаете. Существует много различных методов хвата дротика, выберите тот, который лучше вам подходит, и запомните его. При выборе хвата, примите во внимание, что дротик должен быть стабилен в руке и параллелен полу, или немного наклонен вверх перед броском. Также бросок следует выполнять чисто, так что постарайтесь сделать так, чтобы как можно меньше пальцев касались дротика. Старайтесь не держать дротик как карандаш, так как трение о пальцы может привести к тому, что дротик отклонится от цели. Некоторые люди наносят на пальцы руки, которой бросают, бильярдный мел, чтобы улучшить хват.

7. Когда бросаете, двигайте только руку, которой делаете бросок. Не подпрыгивайте, не вздрагивайте, не приседайте! Вы должны отпускать дротик каждый раз в одной и той же точке броска, а дополнительное движение сделает это почти невозможным! Бросайте дротик плавным, равномерным движением. Не швыряйте его в мишень. Чтобы дротик застрял в мишени, вовсе не нужно бросать его с большой силой! Всегда завершайте бросок рукой. Это помешает дротику полететь влево или вправо. Не двигайте головой.

8. Сосредоточьтесь на том, чтобы сделать несколько бросков одинаково и из одной и той же точки. Выберите цель и пытайтесь в нее попасть. Если не получилось, это вполне нормально. На данном этапе вы добиваетесь последовательности, а не точности. Ваша рука и глаза будут постепенно корректировать ваш бросок в процессе игры, улучшая ваш результат. Постарайтесь, чтобы ваш глаз / рука, которой вы бросаете, находились на линии, по центру мишени. Тогда, теоретически, чтобы попасть в 60 все, о чем вам нужно беспокоиться - высота броска.

9. Отрабатывание завершающих бросков имеет решающее значение для победы. Вы можете купить карты со всеми комбинациями от 170 и ниже например результат 147 может включать T20, T19, D15 или T19, T18, D18. Практикуйте удвоения Это позволит выиграть игры, даже при отставании в 100-200 очков, только потому, что другой игрок не может закончить. Не имеет значения, как много вы набрали. Если вы не можете закончить, вы не можете выиграть.

10. Если вы найдете специализированный магазин дартс, то сможете попробовать различные дротики, прежде чем покупать их, а персонал магазина сможет дать вам совет. Если у вас есть деньги, вы можете купить набор дротиков ценой от 300 до 4500 рублей. В большинстве спортивных магазинов можно найти несколько видов дартс. Просто ищите шары для пинг-понга, дартс должен быть неподалеку! Большинство дартс, которые вы найдете в таких магазинах - это латунные дротики стоимостью от 300 до 750 рублей за комплект. Большинству новичков, как правило, лучше подходят тяжелые дротики, обычно в диапазоне 24-26 грамм. Дротики лучшего качества, как правило, изготовленные из вольфрама, стоят примерно от 1200 рублей и выше. Поскольку вольфрам прочнее (тяжелее), чем латунь, вы можете выбрать более тонкий дротик для получения того же веса.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ ЛИНИЯ

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками. 1. Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3. 2. Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса. Первый дротик бросается в широкую часть сектора 11, второй - в центр, третий - в широкую часть сектора 6.

Желаю хорошей тренировки!