**Лазание по канату**
Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних руках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висе значительно улучшаются условия для дыхания.
Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.

**Лазанье в смешанном висе и упоре**

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:
а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами;
б) то же, но с одновременным перехватом руками;
в) передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехватами (со страховкой);
г) лазанье спиной к стенке.

**Лазанье по канату**

Существует три способа лазанья в смешанном висе по вертикальному канату: лазанье в висе на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.

**Лазанье в три приёма.**
[](http://radikal.ru/F/i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0.jpg.html)
И.п. – вис на прямых руках.
1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).
2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.
3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.
Лазанье в три приёма применятся в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:
1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.
4. Из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

**Лазанье в два приёма.**
[](http://radikal.ru/F/i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19.jpg.html)
Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.
И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.
1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.
2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.
И.п. – вис на прямых руках.
1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.
2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.
Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.