**Обучение технике игры в дартс**

**1. Позиция для броска**

Выбирая позицию для броска, вы должны помнить о том, что дротик лёгок по весу, расстояние до мишени невелико, а цель очень мала по размеру. Вы достигнете успеха, если при броске ваш корпус, слегка наклонённый вперёд, будет неподвижен (рис. 1), а бросок будет произведён локтевой и кистевой частями руки (рис. 2). Для краткости мы будем рассматривать позицию для броска правой руки, так что те, кто играет левой, должны будут вносить для себя соответствующие коррективы. Итак, встаньте к мишени полубоком, мизинцем правой ноги касаясь линии броска. Строго следите за тем, чтобы не заступать за эту линию и в будущем всегда корректно вести борьбу со своими соперниками. Для этого, если возможно, прибейте на эту линию деревянный брусок. Затем, сделав небольшой наклон вперёд, выберите для себя наиболее удобную и устойчивую позу. Не забывайте, что устойчивость − это половина вашего успеха.

Чтобы ещё более способствовать устойчивости при броске, левую руку прижмите к животу. Наклон вперёд обеспечит необходимое пространство для бросающей руки, а также сократит расстояние до мишени. Теперь выдвиньте правую руку вперёд так, чтобы ваш локоть был повёрнут строго вниз, а оперение дротика находилось на прямой линии от ваших глаз до намеченной цели.

**Рис.1**

**Рис. 2**

**2. Бросок**

Старайтесь держать дротик в руке таким образом, чтобы его остриё смотрело точно в намеченную цель. При этом стремитесь найти такую манеру держать дротик, чтобы тонко чувствовать его центр тяжести. Добейтесь того, чтобы дротик и ваша кисть составляли «единое целое» (Рис. 3, 4).

Рекомендуем отрабатывать базовую технику на бросках в «яблочко». Это поможет вам в выборе правильной позиции и манере держать дротик.

Отрабатывая броски в верхние и нижние сектора мишени, отталкивайтесь от уже приобретённой базовой техники. Для этого:

-нацеливаясь на верхние сектора, чуть приподнимите предплечье и немного выпрямите корпус;

-нацеливаясь в нижние сектора, слегка опустите предплечье и соответственно немного увеличьте наклон корпуса вперёд.

Когда вашей целью являются боковые сектора мишени, не старайтесь производить бросок по диагонали. Более эффективным будет перемещение вдоль рубежной линии, это приблизит вас к намеченной цели. Добивайтесь плавности и изящества, производя бросок дротика в мишень. Осмысленность движений и достигнутый результат будут доставлять вам радость и уверенность в своих возможностях.

**Рис. 3**

**Рис. 4**