Zapoznaj się z teorią techniki startu niskiego.

Start niski – rodzaj startu do biegu sprinterskiego stosowany na zawodach lekkoatletycznych.
Bieg sprinterski – to bieg na krótkich dystansach: 60m, 100m, 200m, 400m, w którym zawodnicy startują z bloków startowych i każdy z nich biegnie po swoim torze.

Technika startu niskiego. Start niski wykonuje się z bloków startowych.

Ustawienie bloków. Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości dwóch stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

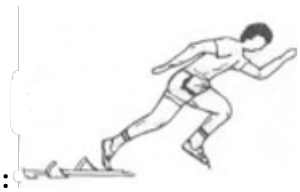
Komendy są następujące: „na miejsca", „gotów", „start" lub strzał (na zawodach sportowych jest przeważnie stosowany strzał startowy z pistoletu startera)

„na miejsca":

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jednonóż na nodze zakrocznej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne są wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół.
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów":

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco ponad poziom barków.
- Ciężar ciała przenosi się w większym stopniu na kończyny górne, które pozostają wyprostowane.
- Noga zakroczna powinna być ugięta.

„start": 

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni.
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze.
- Rozpoczyna odbicie się z bloków startowych równocześnie obiema nogami.
- Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód.
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami.

W czasie pierwszych kroków, tułów jest pochylony do przodu. Stopy są przenoszone nisko nad podłożem.

Ustawienie dłoni przed linią startową