

Witajcie!!!

Pogoda za oknem powoli robi się ładna a temperatura coraz wyższa. Normalnie w szkole na zajęciach wychowania fizycznego zaczęlibyśmy lekkoatletykę. Dziś poznacie ćwiczenia przygotowujące oraz technikę startu niskiego.

Zawodnicy stosują start niski we wszystkich biegach sprinterskich – 100 m, 200 m, 400 m

Komendy:

- **NA MIEJSCA:** przyjmujemy pozycje startu niskiego
- **GOTÓW:** biegacz ruchem spokojnym przenosi ciężar ciała bardziej na ręce, unosi biodra do wysokości łopatek lub nieznacznie wyżej, ugina nieco kończyny górne w stawach (*w skrócie mówiąc unosimy biodra do góry*)
- **START (LUB STRZAŁ Z PISTOLETU) :** Bezpośrednio po strzale ręce jako pierwsze odrywają się od podłoża, silnie odpychają górną część tułowia, zapoczątkowując jego ruch ku górze. Dalsze unoszenie tułowia odbywa się głównie dzięki mięśniom grzbietu. (*zaczynamy bieg*)



Film z ćwiczeniami i techniką wykonania startu niskiego.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZaQKjEH5rs>