

Temat: Doskonalenie techniki startu niskiego

Dzień dobry dziś proponuję Wam lekcję z lekkiej atletyki, a mianowicie start niski :

Najpierw rozbieganie oznaczcie sobie odcinek około 10 m

- 1.W truchcie krążenia ramion oburącz w przód, w tył.
- 2.Naprzemienne podskoki do góry, ze wznoszeniem ramion.
- 3.Skip A- kolana do klatki piersiowej, skip C -pięty o pośladki.
- 4.Wykrok z pogłębianiem ręka przeciwna do nogi przechodzi za piętę.
- 5.Bieg skrzyżny, później cwał bokiem.
- 6.Opieramy rękę o ścianę ,przeciwną nogą robimy wymachy wspinając się na stopie w czasie wymachu
- 7.Wymachy nogą wyprostowaną w kolanie na boki wspinając się na stopie.
- 8.Skłony w oparciu o ścianę, nogi proste kolanach, szerzej niż barki.
- 9.Palce stopy opieramy o ścianę, piętę ściągamy do pośladka.
- 10.Jedną rękę opieramy o ścianę drugą chwyt za kolano i ściągamy do klatki piersiowej.
- 11.Podpór przodem, stopa na piętę i naciąganie.
- 12.Odwodzenia i przywodzenia w truchcie w miejscu.
- 13.Starty ze startu wysokiego, z pozycji tyłem po obrocie, z leżenia przodem, z podporu przodem tyłem do kierunku startu.
- 14.Start niski dłonie delikatnie przed linią, pięć punktów podparcia ,kolano, stopy, dłonie- komenda start i biegniemy.

Dołączam link który zachęcam obejrzeć Krzysztof Lipka.

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