

Temat: Technika startu wysokiego

Cel lekcji: uczeń wie jak wygląda start wysoki i w jakich biegach się go stosuje

W biegach średnich i długich (od 800 m i dłuższych), zawodnicy rozpoczynają rywalizację ze startu wysokiego.

- bez użycia bloków startowych
- „na miejsca” – ustawienie się zawodnika przy linii startowej w pozycji wysokiej wykroczonej (ciężar ciała przesunięty na przód ciała – na nogę wykroczną),
- sygnał startowy, np. strzał z pistoletu startowego, gwizdek – wybieg

<https://youtu.be/jgJOS26G1wY>

teraz trochę poćwicz

<https://youtu.be/iJdGErtfSzo>