

## **Temat: Nauka startu niskiego - lekkoatletyka**

Cel lekcji: uczeń potrafi prawidłowo wykonać start niski w biegu sprinterskim

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

### **Ustawienie bloków**

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

### **Komendy**

Komendy są następujące: „*na miejsca*”, „*gotów*” i *strzał z pistoletu*.

„*na miejsca*”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jednonóż na nodze zakroczonej, 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 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 powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

„*strzał*”:

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

[/www.youtube.com/watch?v=peFf5Rwa8\\_8](http://www.youtube.com/watch?v=peFf5Rwa8_8)

