Temat: Technika biegów długodystansowych

Cel lekcji – uczeń wie co to są biegi długie

Bieg długodystansowy odbywa się na dystansach 3000 metrów (konkurencja nieolimpijska), 3000 metrów z przeszkodami, 5000 metrów, 10 000 metrów, półmaraton (21 097 metrów, konkurencja nieolimpijska) i maraton (42 195 metrów).

Wszystkie biegi lekkoatletyczne do 10 000 m odbywają się na 400-metrowej bieżni stadionu, start i meta biegu maratońskiego (oraz półmaratonu) mogą znajdować się na stadionie, a trasa może wieść przez ulice i okolice wielkich aglomeracji. Organizowane są też okolicznościowe i pokazowe biegi uliczne na dystansach od 1500 m do 100 km (ultramaratony).

Bieg ultramaratoński odbywa się na dystansach większych od maratonu. Odbywa się w dwóch formach: na dystans (bieg na 50 kilometrów, bieg na 100 kilometrów) oraz na czas (bieg 12-godzinny, bieg 24-godzinny, bieg 48-godzinny, bieg 72-godzinny, bieg 6-dniowy). Są to konkurencje nieolimpijskie.

Biegi długie są teraz baaardzo modne. Bieg na 10 km, półmaraton i maraton. Widzieliście jak mnóstwo ludzi, którzy biorą udział w tych biegach? A może sam jesteś „jednym z nich".

Jak wygląda technika biegu na dystansach długich?

1. podudzie nogi odbijającej w fazie tylnego wymachu przyjmuje ułożenie równoległe do podłoża
2. w fazie przedniego oporu lądowanie następuje na całą powierzchnię stopy
3. lekkie pochylenie tułowia
4. ograniczona praca ramion przy wyraźnym ugięciu w stawach łokciowych
5. dłonie mijają tułów

Biegaj z głową…

https://youtu.be/_7RtXGxe1-Q