

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Выполнил
студент 2 курса
Группы ФҚДО
Шлыков Д.Ю

Высокий старт

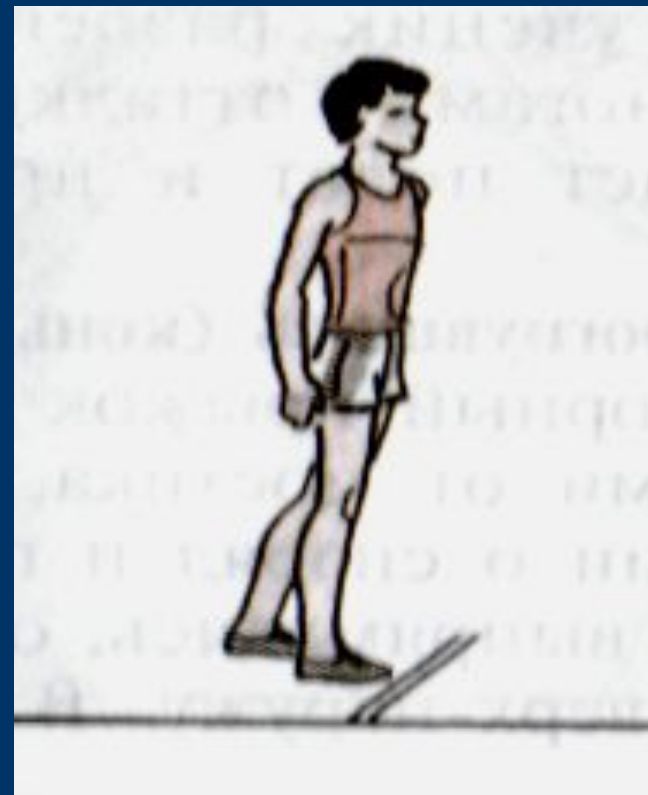
Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде

«НА СТАРТ!»

*подойти к стартовой линии и
поставить сильнейшую ногу
носком к ней.*



*Другую ногу отставить назад, упираясь в грунт носком.
Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.*

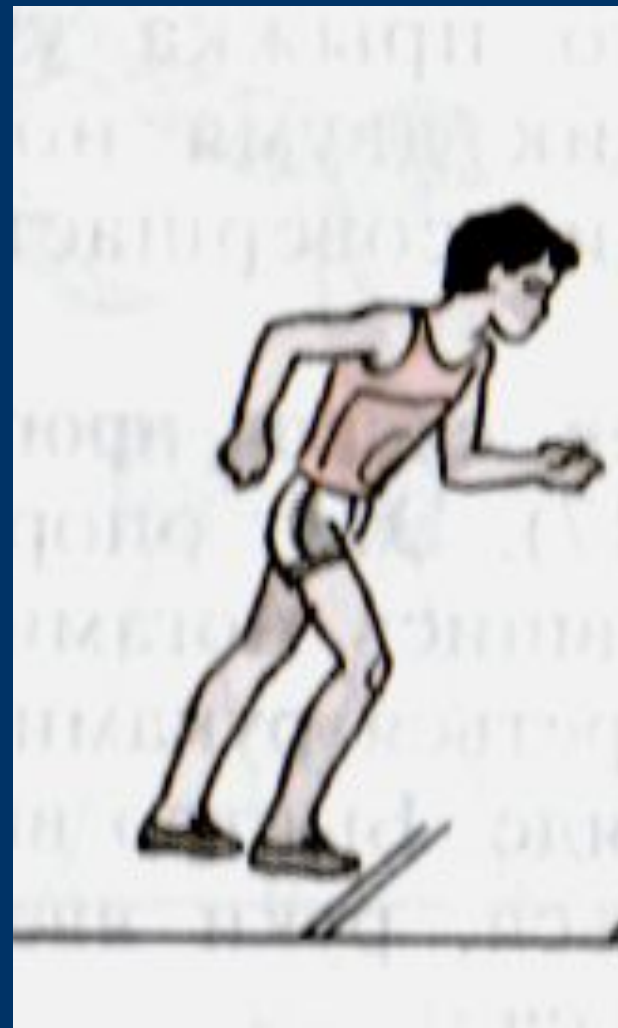


По команде

«ВНИМАНИЕ!»

*слегка согнуть
ногу, перенося тяжесть
тела на впереди
стоящую ногу.*

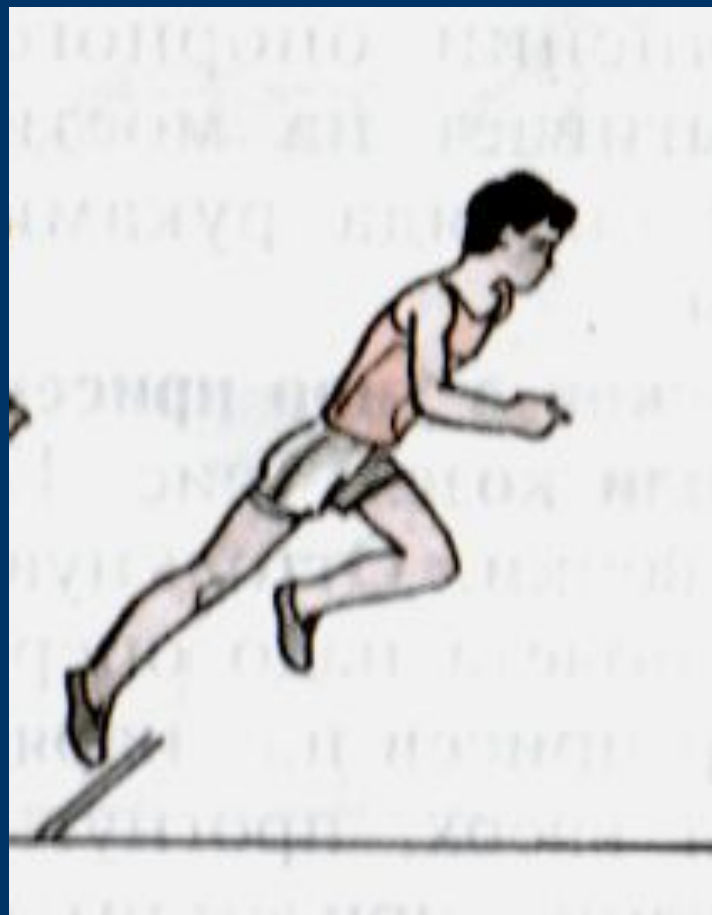
*Руки чуть согнуты
в локтях. Взгляд направлен вперед.*



По команде

«МАРШ!»

*энергично отталкиваясь ногами
от земли, начать
бег, стараясь быстро набрать
скорость.*



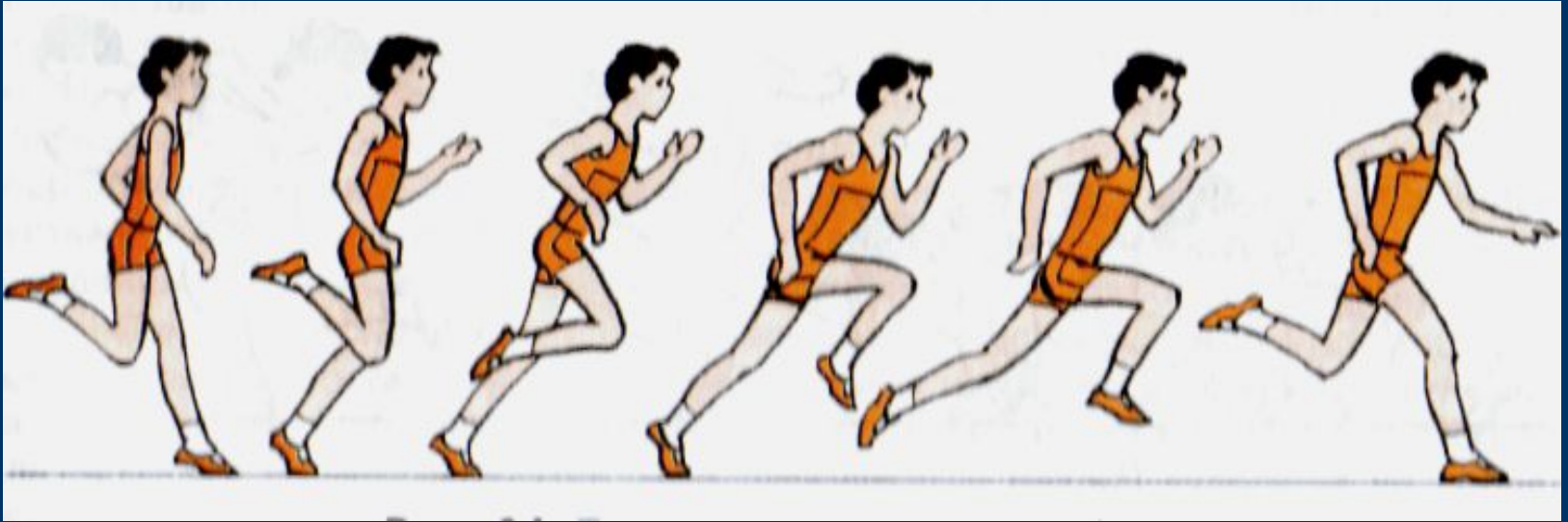
СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Энергично выполнять беговые движения ногами и работая руками. Туловище наклонено вперед.



С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

**Заключительным
усилием для
сохранения скорости
бега является
ФИНИШИРОВАНИЕ.**



**Финишировать нельзя
прыжком. После
финиша нужно
постепенно, замедляя
бег, перейти на ходьбу.**

Разнообразие лёгкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

Спорт —

СИЛЬНЕЕ СЛОВ!



Конец.

