

T: Start niski i bieg na krótkim dystansie

Umiejętność wykonania startu niskiego jest bardzo ważna, szczególnie w sprintach dlatego teraz chciałem Wam przedstawić start niski, jak nauczyć się prawidłowej postawy startowej, tak by rozpocząć bieg w jak najkrótszym czasie.

<https://www.youtube.com/watch?v=s5v3aLYzTbg>

Jeśli macie taką możliwość, wystartujcie kilka razy ze startu niskiego i przebiegnijcie kawałek sprintem.

A jak biegać prawidłowo sprintem, by była to zabawa a nie do końca sportowy wysiłek, możecie zobaczyć oglądając poniższy film i wsłuchując się we wskazówki w nim prezentowane.

https://www.youtube.com/watch?v=1AkPUU3B_Z8

Zadanie dla chętnych – domowe:

Wszyscy chętni, chcący jeszcze poprawić swoje oceny, mogą wykonać krótki film lub serię kilku zdjęć pokazujących Waszą dobrą technikę startu.

Pamiętaj aby film lub zdjęcia wykonać z boku startującego

