WF- 4 godz

Temat: Start niski- przepisy-21.05.2020

Przepisy do przeczytania: (przeczytaj sam lub z pomocą)

Biegi sprinterskie płaskie indywidualne – biegi lekkoatletyczne na krótkich dystansach, rozgrywane jako odrębne konkurencje lub w ramach wielobojów.
Z punktu widzenia fizjologii zaliczyć je można do krótkotrwałych, beztlenowych wysiłków szybkościowo-siłowych, wykonywanych w strefie mocy maksymalnej. Struktura ruchowa biegów krótkich płaskich składa się
z trzech charakterystycznych elementów: (1) startu i wybiegu startowego, (2) biegu na dystansie z największą możliwą prędkością i (3) finiszu.

Temat: Technika startu niskiego.-21.05.2020



Obejrzyj:

Temat: Start niski ćwiczenia- 21.05.2020

<https://youtu.be/PICVjQP-6qU>

<https://youtu.be/upU2HwAmaJ8>

Temat: Start z bloku-22.05.2020

<https://youtu.be/sJHERmQTaCQ>