

29.05

Temat: Start wysoki – technika biegu długiego.

Obejrzyj filmik kilka razy jest bardzo krótki i wykonaj kilka startów wysokich.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fb-OLThRHvo>

Rodzaje startu- <https://www.youtube.com/watch?v=0Nz6qgyELXc>

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZaQKjEH5rs> - wykonaj ćwiczenia, doskonalenie startu niskiego, wykonaj kilka startów wysokich.

Start niski wykonujemy przy biegach krótkich – 60m, 100m, 200m, 400m.

Start wysoki wykonujemy przy biegach długich – 600m, 800m, 1000m,...

Komendy – 1- na miejsca, 2- start.

Pozdrawiam.