



## *Wychowanie fizyczne*

*(01– 05.06.2020r.)*

**Witam Drodzy Uczniowie!**

- Nie zapominajcie o codziennej aktywności!

# *START NISKI W BIEGACH KRÓTKICH*



## *Start niski – historia*

Bieg krótki znany był już w starożytności. Ludzie żyjący w tamtych czasach uwielbiali wszelkie konkurencje sportowe. Oczywiście również lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć, kto jest najsilniejszy, najbardziej skoczny, ale i kto jest najszybszy.

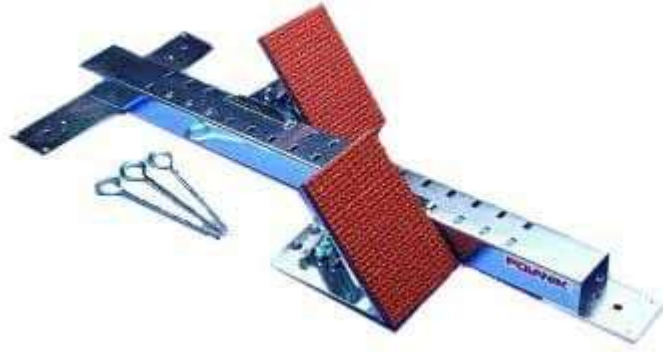
Bieg na dystansie krótkim wchodził, w tzw. pentatlon, czyli 5-boju Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to 400 metrów.

## *Start niski – technika*

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

### **Ustawienie bloków**

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.



### **Komendy**

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

#### **„na miejsca”:**

Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarsty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.

Głowa swobodnie opuszczona w dół

Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

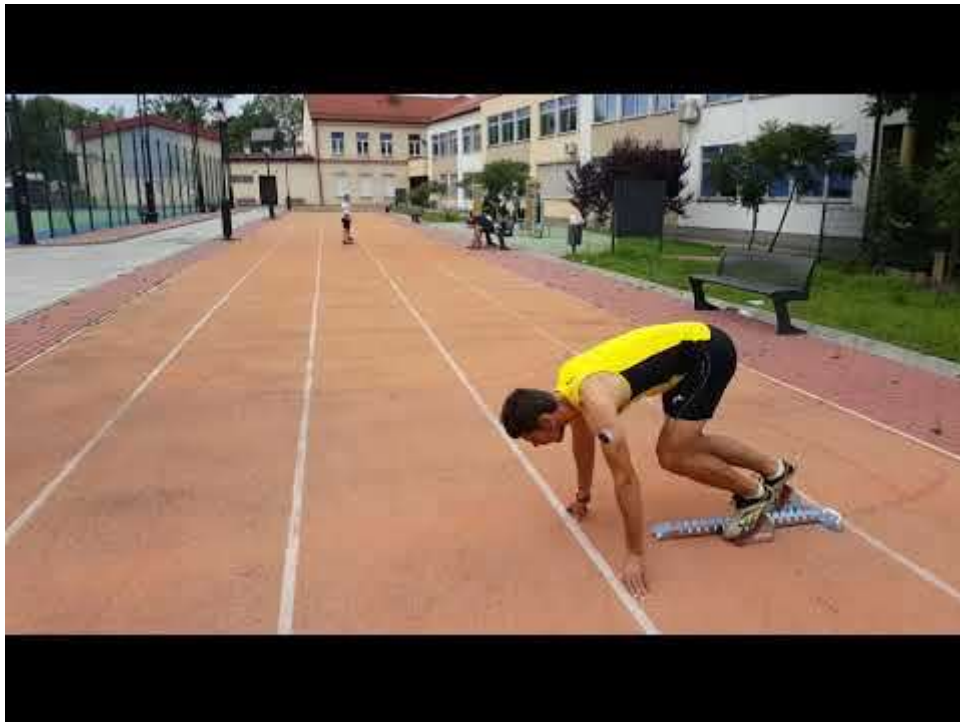


#### **„gotów”:**

Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków

Przenosi masę ciała na kończyny górne

Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.



#### „strzał”:

Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni

Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze

Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami

Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód

Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.



# *Start niski – błędy w technice*

Oto najczęstsze błędy w technice startu niskiego...

1. Nieprawidłowe ułożenie dłoni na linii startowej – oparcie dłoni o podłoże wysoko na palcach
2. Zbyt szerokie/wąskie ułożenie dłoni w stosunku do linii barków – ramiona ułożone na szerokości barków.
3. Niewłaściwe ustawienie ścianek bloków startowych
4. W pozycji „na miejsca” niewłaściwe ułożenie ciała
5. W pozycji „gotów” za niskie uniesienie bioder
6. Zbyt wczesne odrywanie nogi zakroczonej
7. Zbyt wczesne prostowanie się ćwiczącego po wybiegu

**Obejrzyj poniższy film**

[https://www.youtube.com/watch?v=peFf5Rwa8\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=peFf5Rwa8_8)

*Nauczyciel wychowania fizycznego*

*mgr Piotr Ziętek*