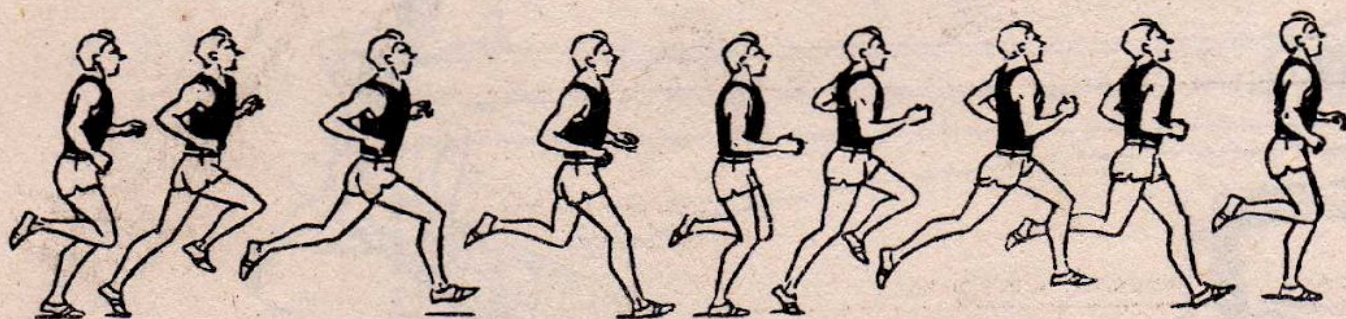


Техника кроссового бега

Бег по дистанции



По ровному гладкому грунту спортсмен бежит свободным, маховым шагом



Постановка ноги на опору

Техника кроссового бега



Преодоление препятствий



Преодоление горизонтального препятствия «шагом»



Прыжок в «шаге» на возвышение



Прыжок в «шаге» через кусты

Преодоление вертикальных препятствий:



а) шагом

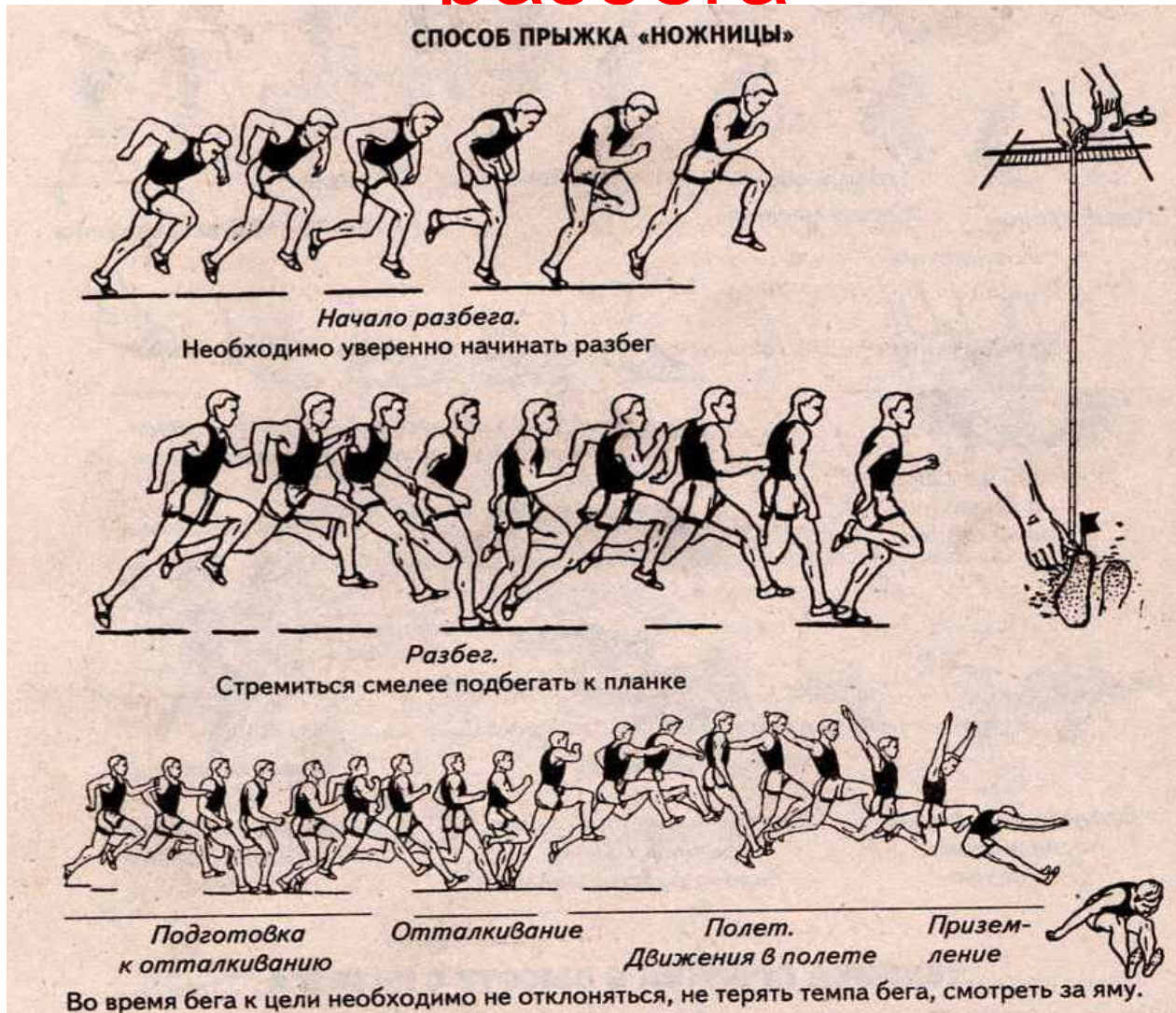


б) барьерным шагом



в) наступанием

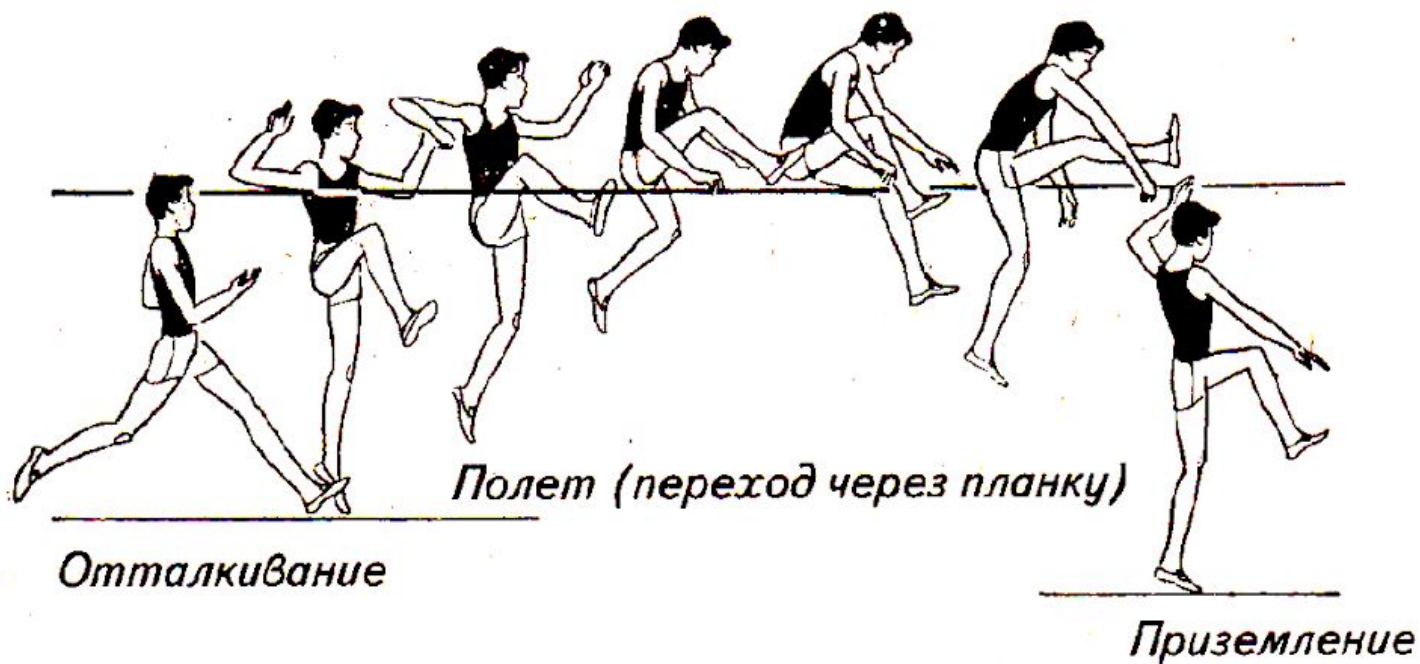
Техника прыжка в длину с разбега



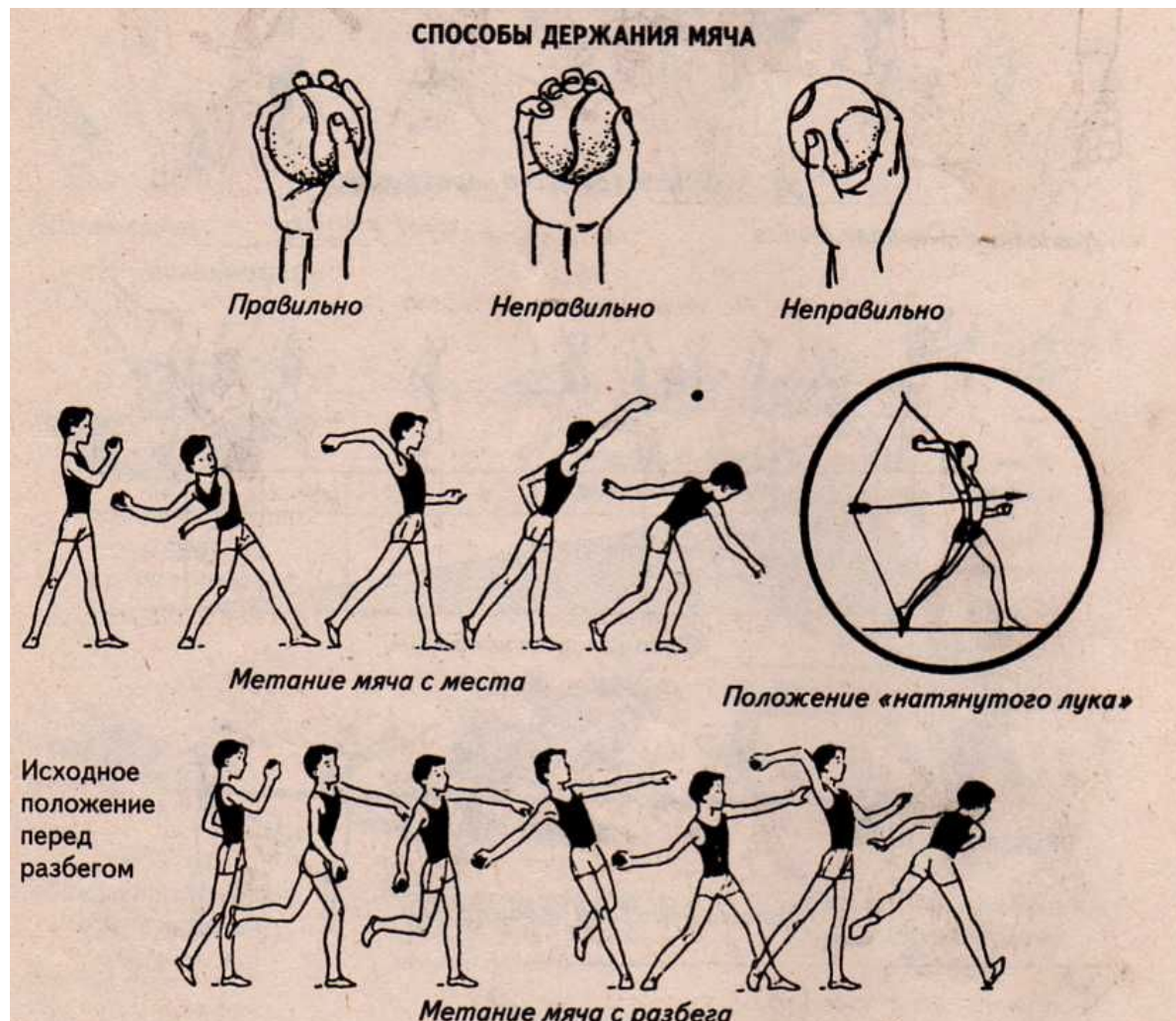
Техника прыжка в длину с разбега



Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»



Техника метания малого мяча



**Легкую атлетику
справедливо
называют
"королевой
спорта"**

**Желаем
удачи!!!**