

# Низкий СТАРТ

---

Работу выполнил ученик

Г. Красноярска

Школы лицея

№10

Класса 4В

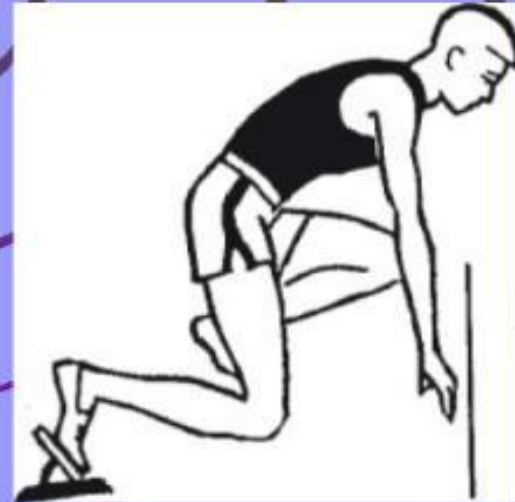
Дмитрий Андриеш Сергеевич

# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

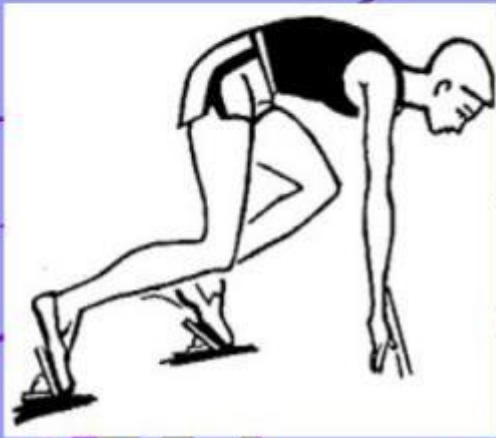
## Низкий старт

Выполнение команды «На старт!»

- ◆ По команде
- ◆ «На старт!»:
- ◆ подойти к колодкам и встать за ними;
- ◆ наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- ◆ толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- ◆ опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- ◆ поставить руки к линии старта;
- ◆ четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- ◆ большие пальцы обращены кнаружи;
- ◆ руки расставлены на ширину плеч;
- ◆ плечи над стартовой линией;
- ◆ тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- ◆ голова держится свободно;
- ◆ взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



## Выполнение команды «Внимание!»



- ◆ По команде «Внимание!»:
- ◆ колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- ◆ таз приподнимается выше плеч;
- ◆ коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- ◆ спина слегка приподнята;
- ◆ голова опущена, как при команде «На старт!»;
- ◆ тяжесть тела перенесена на руки.

## Выполнение команды «Марш!»



### По команде «Марш!»:

- ◆ постараться вложить всю силу в первое движение;
- ◆ тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- ◆ находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- ◆ кисти слегка отталкиваются от грунта;
- ◆ руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- ◆ взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

### Стартовый разбег:

- ◆ касаться грунта передней частью стопы;
- ◆ перемещать стопы по одной линии;
- ◆ делать широкие и быстрые шаги;
- ◆ энергично отталкиваться стопами;
- ◆ высоко поднимать маховую ногу;
- ◆ руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- ◆ не сжимать руки в кулаки;
- ◆ наклонить тело слегка вперед, но не сплываться в пояснице;
- ◆ не стискивать зубы, не напрягать рот.



# СТАРТ

Старт осуществляется по трём командам:

«На старт» - спортсмен располагается на стартовых колодках и принимает положение готовности.

«Внимание» - таз приподнимается, вес тела, частично, переносится на руки. Ноги до конца не выпрямляются, чтобы создать рычаг отталкивания.

«Марш» - это либо речевая команда, либо выстрел стартового пистолета или другой звук. Спортсмен начинает бег.





Конец

