

Легкая атлетика.

Тема: «Эстафетный бег»

Учитель физической культуры
Шатохина Татьяна Евгеньевна
МОУ СОШ № 36

Низкий старт

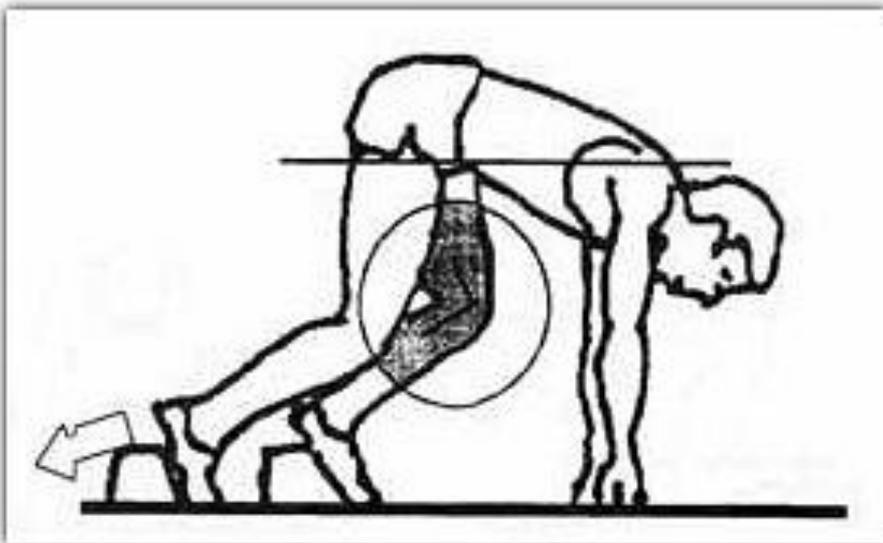
Выполнение команды

«На старт!»



Выполнение команды «Внимание!»

При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, бегун несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.



Быстрый бег по сигналу «Марш!»

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом, свистком), бегун мгновенно начинает движение вперед.

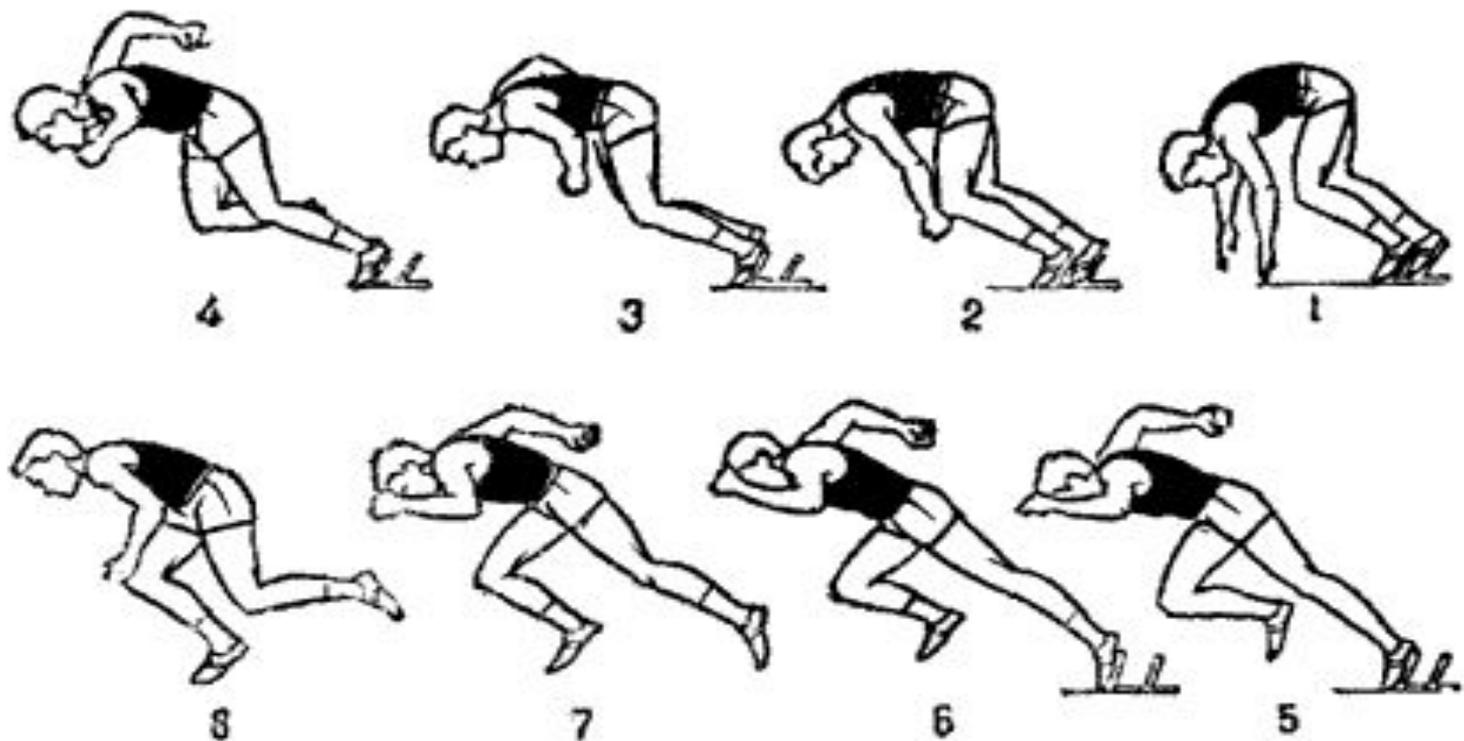
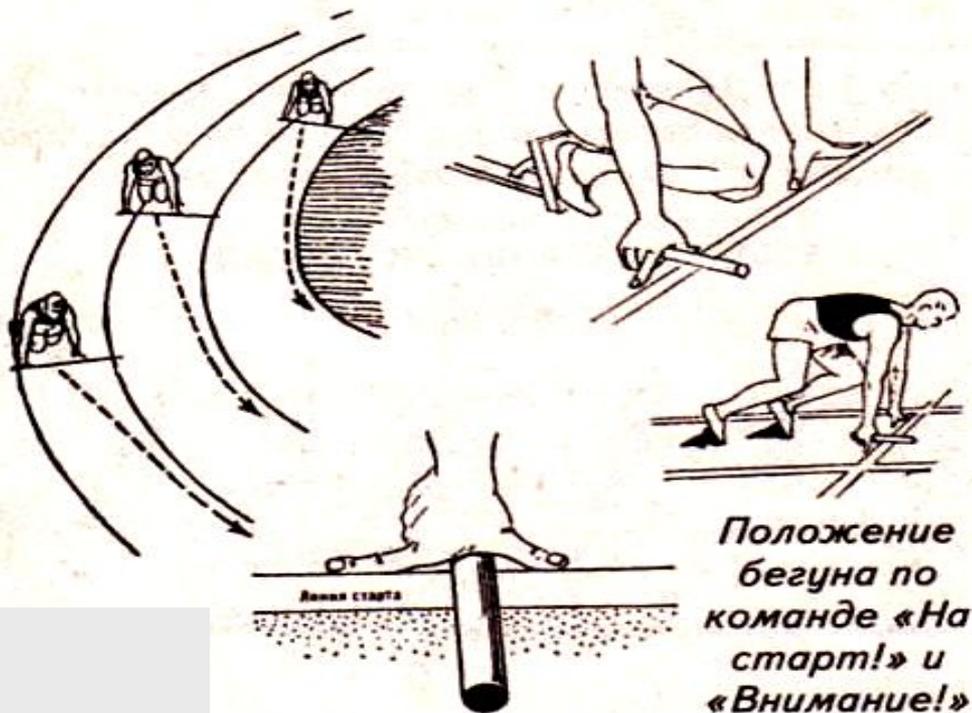


Рис. 41. Начало бега с низкого старта

Техника эстафетного бега

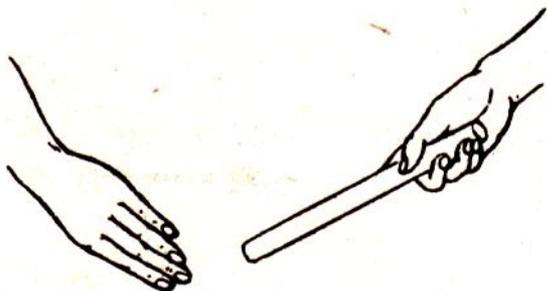
СТАРТ С ЭСТАФЕТОЙ (НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ)



Держание эстафетной палочки при низком старте

Положение бегуна по команде «На старт!» и «Внимание!»

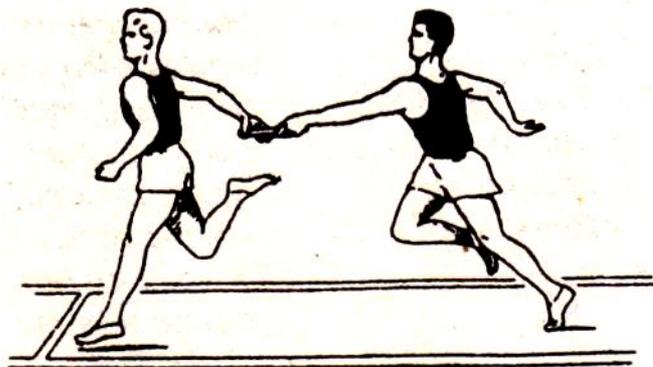
Техника эстафетного бега



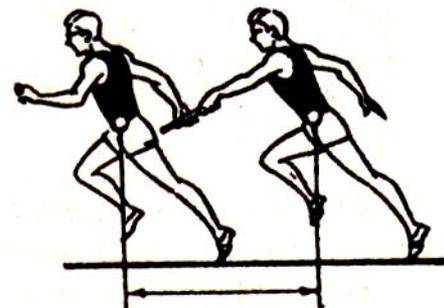
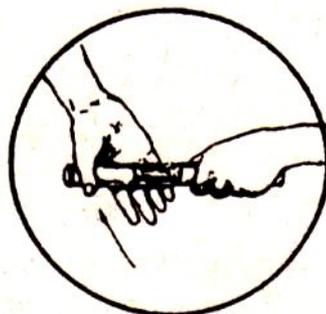
Положение руки для приема эстафетной палочки



Передача из правой руки в левую



Момент передачи эстафетной палочки



1—1,3 м

Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты