

ТЕХНИКА БЕГА И ВЫСОКОГО СТАРТА



***ТЕХНИКУ БЕГА ПРИНЯТО УСЛОВНО
ДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:***

- 1. СТАРТ***
- 2. СТАРТОВЫЙ РАЗГОН***
- 3. БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ***
- 4. ФИНИШИРОВАНИЕ***

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «НА СТАРТ!»»

1. СИЛЬНЕЙШУЮ НОГУ СТАВЯТ ВПЛОТНУЮ К СТАРТОВОЙ ЛИНИИ;
2. НЕМНОГО ПОВЕРНУТЬ НОСОК ВНУТРЬ (УПИРАЯСЬ В ГРУНТ);
3. ДРУГАЯ НОГА НА 1,5-2 СТОПЫ СЗАДИ;
4. ВЕС ТЕЛА РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ В НАПРАВЛЕНИИ ВПЕРЕДИ СТОЯЩЕЙ НОГИ;
5. ТУЛОВИЩЕ ВЫПРЯМЛЕНО , РУКИ СВОБОДНО ОПУСТИТЬ ВДОЛЬ ТЕЛА;
6. ГОЛОВУ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО.





***ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ
«ВНИМАНИЕ!»***

- 1. НАКЛОНИТЬ ТУЛОВИЩЕ
ВПЕРЁД ПОД УГЛОМ 45°;***
- 2. ПЛЕЧИ НЕ ДОЛЖНЫ
ВЫХОДИТЬ ВПЕРЁД ЗА
ОПОРНУЮ НОГУ, ЭТО
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К
ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ***



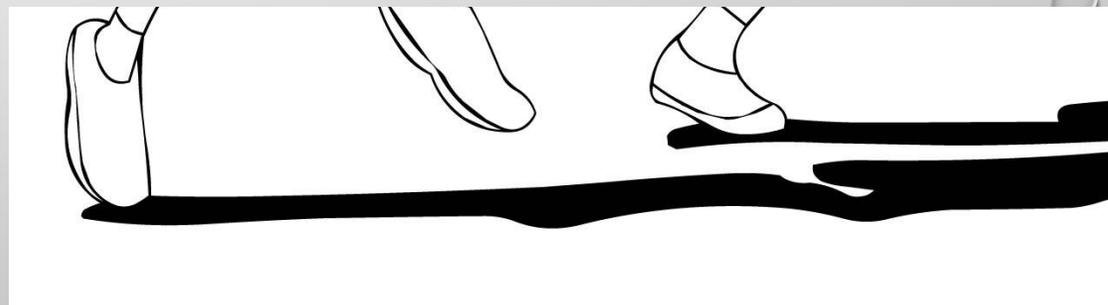
ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «МАРШ»

- 1. БЕГУН РЕЗКО
БРОСАЕТСЯ ВПЕРЁД;**
- 2. ГОЛОВУ НУЖНО
ДЕРЖАТЬ БЕЗ
НАПРЯЖЕНИЯ, ВЗГЛЯД
НАПРАВЛЕН НА КОНЕЦ
ДОРОЖКИ;**
- 3. ЧЕРЕЗ 5-6 ШАГОВ
ПРИНИМАЕТСЯ
ВЕРТИКАЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА .**

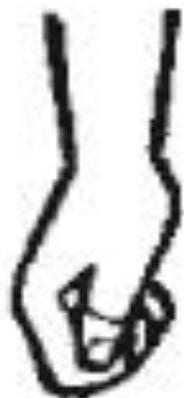


БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ :

ВАЖНО: ПРАВИЛЬНАЯ
ПОСТАНОВКА СТОПЫ
ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ – НОСОК.



***ТАКЖЕ ВАЖНО ЗНАТЬ И ПРО РАБОТУ РУК!
ВО ВРЕМЯ БЕГА РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, КИСТИ НЕ СЖАТЫ!***



правильно



неправильно



ФИНИШИРОВАНИЕ!

**ПРИ ФИНИШИРОВАНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО УСКОРИТЬСЯ.
ПОМНИ! НЕ СНИЖАЙ СКОРОСТЬ ПЕРЕД ФИНИШЕМ!**

