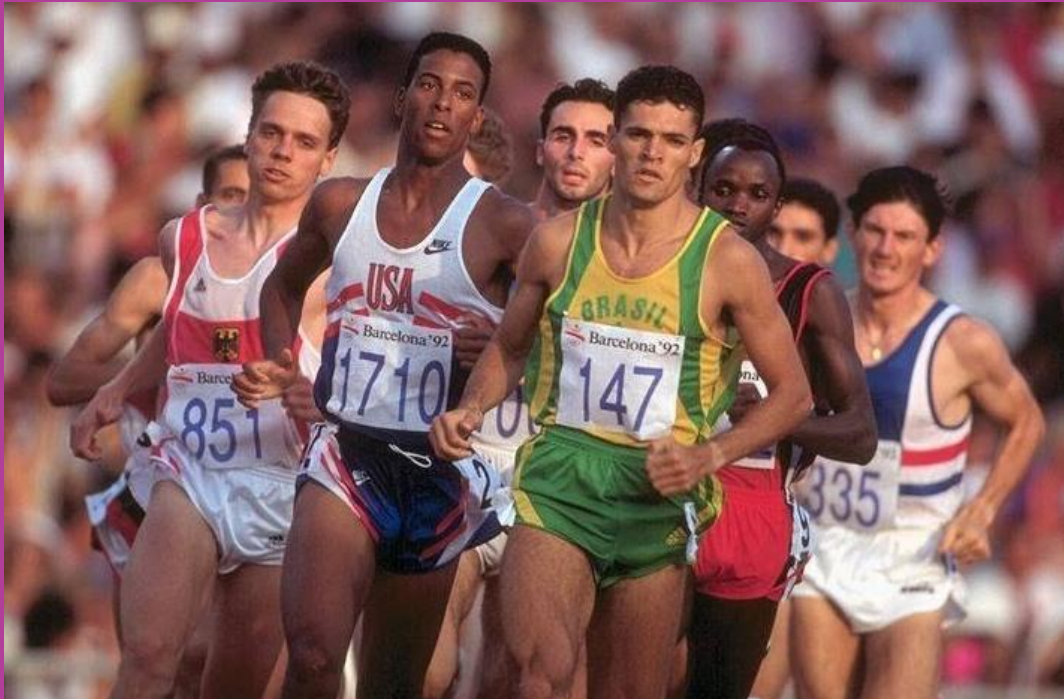




ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

БЕГ

Бег - занимает центральное место в легкой атлетике.



С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли.

Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения разного возраста.



ЭКИПИРОВКА



Форма для легкой атлетики



Шиповки беговые
легкоатлетические

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»»



- наклонить туловище вперед
- под углом 45° ; тяжесть тела
- перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»»



- бегун резко бросается вперед
- через 5-6 шагов принимает вертикальное положение тела.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

