**Poznajemy zasady rzutu oszczepem.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Rzut oszczepem był już znany w Starożytności. Jest to jedna z konkurencji lekkoatletycznych. Jeśli chodzi o Nowożytne Igrzyska Olimpijskie, to mężczyźni konkurują ze sobą od 1908 roku, zaś kobiety od 1932 roku.

**Rozbieg** wynosi zwykle do 36,5 metra długości, zaś szerokość do 4 metrów. Cały rozbieg kończy łuk o promieniu 8 metrów.

Jeśli zawodnik minie końcową linię, rzut staje się automatycznie nieważny. Taki rzut nazywa się **spalony.**

Waga oszczepu

– do 15 roku życia (Młodzicy): 600 g

– do 18 roku życia (Juniorzy Młodsi): 700 g

– Juniorzy: 800 g

– Seniorzy: 800 g

.

**KOBIETY:**

– Wiek Juniorski i wyżej: 600 g

– Poniżej wieku Juniorskiego: 500 g

.

**Style rzutów oszczepem.** Wyróżniamy dwa takie style:

* STYL KLASYCZNY,
* STYL HISZPAŃSKI- charakteryzował się techniką obrotową, która przypominała rzut dyskiem. Został jednak on zakazany ze względu na zachowanie bezpieczeństwa.



Temat: **Rzutu oszczepem- utrwalamy technikę.**

Zadanie nr. 1 Zapamiętaj:

**Elementy techniczne w rzucie oszczepem:**

.

1. **Pozycja wyjściowa**

– CHWYT OSZCZEPU: Weź oszczep w dłoń, w sposób naturalny na osznurowaniu. Kciuk i palec są oparte na końcu osznurowania..

– TRZYMANIE OSZCZEPU: Unieś rękę z oszczepem w górę.  Ugnij rękę w łokciu, dłoń miej na wysokości głowy i nad barkiem.  Oszczep i łokieć wskazują Ci kierunek rzutu. Grot oszczepu jest skieruj lekko w dół.

.– USTAWIENIE NA ROZBIEGU: staw się przodem do kierunku rzutu. Przyjmij pozycję tzw. wykroczno-rozkroczną.

.

1. **Faza rozbiegu-** odbywa się po linii prostej

– BIEGOWA: Podczas tej fazy rozwijasz prędkość początkową.

– BIEGOWO – SKOCZNOŚCIOWA:  Wyprzedź oszczep i przyjmij tzw. pozycję wyrzutną

* Rozbieg jest ograniczony dwoma znacznikami kontrolnymi
* W chwili trafienia lewą nogą na znak kontrolny rozpoczynasz ostatnie pięć kroków w fazie wyrzutu.
* Postaw nogę najpierw na piętę, ręka cofnij z oszczepem do tyłu, skręć tułów bokiem do kierunku rzutu.
* Na trzy pierwsze kroki w strefie wyrzutu rozłóż cofnięcie ręki. Krok czwarty wykonaj z maksymalnie cofniętą ręką do tyłu.
* Wyprzedź oszczep tzn. biodra i nogi wysuń maksymalnie daleko w przód.
* Rękę i górną część tułowia odchyl jak najdalej w tył.
* Czwarty krok jest charakterystyczny, wykonaj krok skrzyżny lub inaczej mówiąc przeplatankę. Prawą nogę wysuń daleko do przodu i skrzyżuj z lewą nogą.
* Wyżej wymienione wyprzedzenie sprzętu kończy się poprzez przyjęcie tzw. pozycji wyrzutnej.

.

1. **Pozycja wyrzutna:** Ciężar ciała przenieś na nogę zakroczną, która jest mocno ugięta w kolanie. Nogę wykroczną wyprostuj w stawie kolanowym. Stopę nogi w zakroku ustaw bokiem do kierunku ruchu. Tułów odchyl do tyłu. Odwróć się lewym bokiem do kierunku rzutu i skręć możliwie daleko w prawą stronę. Wyciągnij rękę rzucającą oszczep jak najdalej w tył. Dłoń trzymającą oszczep odwróć grzbietowo do podłoża. Noga w wykroku oraz tułów ustaw w linii prostej.

.

1. **Faza wyrzutu:** rozpoczyna się, gdy nogę wykroczną postawisz oporowo.  Rozpocznij wyprost nogi zakrocznej i równocześnie skręć stopę na zewnątrz, tak by położenie było równolegle do kierunku rozbiegu.  Prawe biodro przesuń wraz z tułowiem w górę i w przód (barki i biodra są do siebie równoległe, zaś prostopadłe do rozbiegu.   Przyjmij pozycję „napiętego łuku”). Wykonaj „atak” klatką piersiową, barkiem i ręką, która trzyma oszczep. Trzymaj oszczep wysoko, łokieć poprowadź nad głową w przód.

.

1. **Faza utrzymania równowagi-** Wykonaj przeskok z nogi zakrocznej do przodu i kilka podskoków hamujących.

.

1. **Pozycja końcowa-** Opuść rozbieg nie przekraczając linii końcowej.

Zadanie nr. 2 Wykonaj imitacje rzutu oszczepem wg. instrukcji powyżej.