

Temat: Start niski.

Start niski – technika

Start niski wykonuje się z bloków startowych.



Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

Komendy

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

„na miejsca”:

Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.

Głowa swobodnie opuszczona w dół

Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów”:

Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków

Przenosi masę ciała na kończyny górne

Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

.

„strzał”:

Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni

Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze

Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami

Noga zakroczona zostaje energicznie przeniesiona w przód

Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

/

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

Źródło informacji: <http://sporttopestka.pl/start-niski-historia-technika-bledy-w-starcie-niskim/>