Тема: Біг 30 м

Правила безпеки: під час бігу по дистанції необхідно бігти по своїй доріжці.

Техніка бігу

Спринтерський біг відноситься до групи вправ циклічного характеру, тобто, з максимальною інтенсивністю. Бігові рухи виконуються з великою амплітудою та високою частотою рухів.

Високий старт

За командою «На старт!» треба стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити упритул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо.

За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахиляє під кутом 45 градусів до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, іншу різнойменну нозі, що стоїть попереду, назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

За командою «Руш!» різко починай біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе краще розігнатись і досягти найбільшої стартової швидкості.

Стартовий розбіг і біг по дистанції

Під час бігу тулуб трохи нахилити уперед. Ногу, якою відштовхувалися, повністю випрямляй. Другу ногу згинай у коліні при цьому стегно рухається вперед угору і досягає найбільшої висоти у мить поштовху. Намагайся ставити ступні на одну лінію. Руки зігни у ліктях (під прямим кутом) і виконуй ними рухи вперед-назад. Ритмічно дихай.

Фінішування

Фінішування - перетинання фінішної лінії на максимальній швидкості . Після фінішування треба продовжувати рух уперед з переходом на крок . Під час фінішування спрямувати груди уперед, намагаючись першим перетнути фінішну лінію.