Dzień dobry. W czwartek proszę wykonać swoją ulubioną rozgrzewkę i wykonać w miarę możliwości ćwiczenia doskonalące start niski:

**Technika startu niskiego:**

Pozycja „na miejsca”:

* nogi oparte o ścianki bloków,
* przyklęk na kolanie nogi zakrocznej,
* ręce oparte na szerokości barków przed linią startową, głowa luźno swobodnie wzrok skierowany dwa-trzy metry przed siebie

Na komendę „gotów”:

* biodra uniesione do wysokości barków,
* ciało w bezruchu,

Na strzał (sygnał startu):

* silne odepchnięcie nóg od bloków,
* przeniesienie jak najszybszym i najkrótszym ruchem nogi zakrocznej do przodu,
* w kolejnych krokach zwanych „odbijającymi”, stopniowe doprowadzenie tułowia do pozycji pionowej.



             „na miejsca”                       „gotów”                                   „start-strzał”

Pozdrawiam Karol Śmietanka.