

Temat: Biegi sztafetowe.

Dziewczęta, dzisiaj dowiecie się na czym polegają biegi sztafetowe, na jakich dystansach są rozgrywane.

Biegi sztafetowe polegają na jak najszybszym oraz zgodnym z przepisami, przeniesieniu pałeczki, przez pewien dystans – od startu do mety – przez kolejnych zawodników. Pałeczkę przekazuje się w odpowiednich strefach zmian, które są wyznaczone, podczas biegu z prędkością wręcz maksymalną.

Biegi sztafetowe można rozegrać w następujących kategoriach:

- 4×100 m kobiet i mężczyzn
- 4×400 m kobiet i mężczyzn

Technika zmian sztafetowych

Krótko mówiąc technika zmian sztafetowych polega na podawaniu i odbieraniu pałeczki. Ma to wszystko odbyć się sprawnie i umiejętnie. Zawodnicy powinni być zgrani.

Odbierający pałeczkę startuje w momencie, gdy podający ją przebiega obok ustalonego znaku kontrolnego.

Odbierającemu nie powinny krępować żadne ruchy, gdy wyciąga rękę do tyłu po pałeczkę (w końcowej części strefy zmian).

Przekazywanie pałeczki

Przekazywać pałeczkę można od dołu albo z góry.

1. „od dołu”

- Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
- Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
- Jest to sposób naturalny i wygodny

2. „z góry”

- Odbierający wyciąga po nią skrzyżowaną do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę.

Zapraszam do obejrzenia filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cu3BfL9UTNk>

Pozdrawiam

Nauczyciel wychowania fizycznego

Izabela Jeż