



Część główna	<p>Starty sytuacyjne na odcinku 10-20m:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-z przysiadu podpartego przodem, tyłem do kierunku biegu</li> <li>-z pozycji stojąc na LN podpór PR(waga w opadzie)</li> <li>-z odbicia jedno- i obunóż i lądowaniem na obydwie nogi przejście do biegu</li> <li>-ze skipu A w formie przyspieszenia na sygnał przejście do biegu</li> </ul> <p>Starty niskie z bloków startowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ustawienie bloków</li> <li>-wejście w bloki(komenda na miejsca) rozłożenie ciężaru ciała na wszystkie punkty podparcia ręce ułożone na wysokości bioder, lekko ugięte, głowa luźno swobodnie, wzrok skierowany 2-3m przed siebie</li> <li>-pozycja gotów- uniesienie bioder, oderwanie kolana, lekkie wychylenie tułowia w przód</li> <li>-wyjście z bloków startowych na sygnał startera</li> <li>-Starty techniczne indywidualne</li> <li>Starty zespołowe na odcinku 20m</li> </ul>	20 min.	<p>Ćwiczący ustawieni na linii</p> <p>Ustawienie bloków startowych na bieżni(wykorzystanie niećwiczących), odległości ścianek bloku od linii startu i kąta nachylenia ścianek</p> <p>Omówienie komend startu niskiego, przypomnienie komend startu wysokiego, różnice komend startu niskiego i wysokiego, do jakich biegów używa się bloków startowych</p> <p>Zwrócić uwagę, aby na komendę gotów nie siedzieć na pięcie</p> <p>Zwrócić uwagę na obszerną, asymetryczną pracę RR i NN podczas wyjścia z bloków startowych</p> <p>Wyłonienie zwycięzcy</p>
Część końcowa	<p>Ćwiczenia rozluźniające w truchcie według własnych inwencji uczniów</p>	5 min.	<p>Podsumowanie poprawności wykonania startu niskiego</p> <p>nagrodzenie zwycięzców i osób umiających omówić poprawność startu niskiego i wymienić najczęściej popełniane błędy.</p> <p>Zbiórka odniesienie sprzętu, pożegnanie</p>