

Temat: Zespołowy wysiłek-przekazywanie pałeczki sztafetowej.

Dzień dobry!

Biegi sztafetowe należą do najpiękniejszych, ale zarazem najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Stanowią jedyny, w sporcie w zasadzie indywidualnym wyjątek, gdzie rywalizują ze sobą zespoły. W ramach szkolnych zawodów przeprowadza się często biegi 4 x 60 m. Istotą wszystkich biegów sztafetowych jest przebiegnięcie z pałeczką sztafetową określonego dystansu kolejno przez wszystkich biegaczy zespołu.

Są dwa sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej:

1) **od dołu**: sposób ten jest dość prosty. Podanie jest pewne, ale zmusza do dużego zbliżenia się biegających (w szkole podstawowej łatwiejszy do opanowania przez uczniów)

- wyciągnięta do tyłu ręka odbierającego jest wyraźnie ugięta w stawie łokciowym.
- dłoń ułożona stroną grzbietową ku górze, kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte,
- podający pałeczkę sztafetową wkłada ją ruchem od dołu ku górze tak, aby odbierający mógł chwycić ją jak najbliżej dłoni podającego



2) **od góry**: sposób ten w nauczaniu jest trudniejszy, choć przy dobrym opanowaniu pozwala na podanie z dużej odległości i uzyskanie przewagi

- wyciągnięta do tyłu ku górze ręka odbierającego pałeczkę sztafetową jest prosta w stawie łokciowym,
- dłoń kończyny skierowana stroną grzbietową ku dołowi, kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte,
- podający wkłada pałeczkę sztafetową w dłoń odbierającego ruchem od góry tak, aby mógł on odebrać pałeczkę jak najdalej od dłoni podającego.



Rozpoczynający bieg sztafetowy trzyma pałeczkę w prawej dłoni. Obowiązuje zasada na przemianstronności podania:

- z ręki prawej do lewej,
- z ręki lewej do prawej.

Na **sygnał „hop”** podającego, odbierający wyciąga rękę do tyłu, a podający umieszcza ją w dłoni odbierającego.



**Przekazanie pałeczki sztafetowej może nastąpić tylko w 20 – metrowej strefie zmian.**  
Uciekający może ustawić się 10 m przed strefą zmian, wykorzystując 10 metrowy nabieg.

Niesamowity bieg Polek! Wygrywamy złoto i klasyfikację medalową w Glasgow  
[https://www.youtube.com/watch?v=80xwj98\\_Nn4](https://www.youtube.com/watch?v=80xwj98_Nn4)

Zadanie dla Was na dziś: wykonanie zestawu ćwiczeń z Mistrzynią Polski juniorów w biegach na 1500m i 3000m Aleksandrą Hołda. (ćwiczymy wg własnych możliwości, ilość powtórzeń także dostosowujemy do własnych możliwości)

[https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh\\_6z0](https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0)

Pozdrawiam:) M.P.