

Temat: Technika biegów sztafetowych.

Dzień dobry!

Na czym polegają biegi sztafetowe?

Biegi te 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**.

Biegi sztafetowe można rozegrać w następujących kategoriach:

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

Film „Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: biegi sztafetowe”:

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

Technika przekazania pałeczki (tylko obrazek dla przypomnienia):



Co oni zrobili?! Polska sztafeta ze złotem i rekordem świata! WARTO:)

<https://www.youtube.com/watch?v=lmhz2ZFSrz8>

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

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0

Pozdrawiam:) M.P.