Witam! Zbliża się sezon letni przypomnijmy sobie biegi krótkie. 20/21.04.

T: Rodzaje biegów krótkich , start niski.

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM> bieg sprinterski

<https://www.youtube.com/watch?v=sJHERmQTaCQ> bieg krótki ,start z bloku.

<https://www.youtube.com/watch?v=1AkPUU3B_Z8> technika biegu sprinterskiego

Po obejrzeniu filmików spróbuj przećwiczyć poszczególne elementy techniki biegu oraz startu niskiego. Możecie już wychodzić z domu ale z „głową”. Pójdźcie do parku i spróbujcie odrobinę pobiegać na krótkich odcinkach. **Nie zapominajcie o maseczkach**. Powodzenia

**Zadanie na ocenę: Proszę wymienić wszystkie dystanse biegów krótkich które rozpoczynają się startem niskim.***Odpowiedzi do 27.04.*