Temat : Technika biegu przez płotki .

Jak wiecie biegi płotkarskie odbywają się na dystansach 100m, 400m oraz bieg długi 3000m z przeszkodami gdzie też pokonuje się płoty ( duże przeszkody ) oraz rów z wodą.

Technika pokonywania płotków z Adamem Kszczotem naszym najlepszym średniodystansowcem <https://www.youtube.com/watch?v=7mP691k_0fo>

Ćwiczenia na płotkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4tjeZnufnE>

Lekkoatletyka na najwyższym poziomie między innymi biegi przez płotki Londyn :

<https://www.youtube.com/watch?v=2CXDtgYSrZk>

Pytanie : Jak nazywała się Polska płotkarka która posiadała rekord świata w biegu na 100m ppł.