

Zapoznajcie się z podstawowymi informacjami dotyczącymi konkurencji sportowej jaką są:

Biegi sztafetowe.

Biegi sztafetowe należą do najpiękniejszych ale zarazem najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Stanowią jedyny, w sporcie w zasadzie indywidualnym, wyjątek, gdzie rywalizują ze sobą zespoły.

Do klasycznych biegów sztafetowych zaliczamy: 4 x 100 m i 4 x 400 m. Rozgrywane są również sztafety:

szwedzka (400, 300, 200, 100 m)

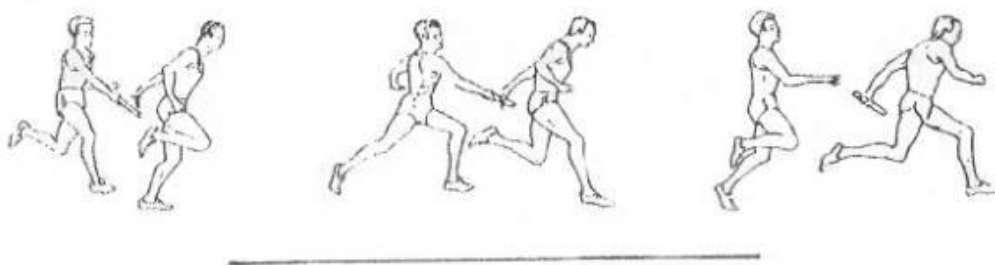
olimpijska (800, 400, 200, 100 m).

W ramach szkolnych zawodów przeprowadza się często biegi 4 x 60 m, 4 x 200 m a nawet 10x1000m.

Istotą wszystkich biegów sztafetowych jest przebiegnięcie z pałeczką sztafetową określonego dystansu kolejno przez wszystkich biegaczy zespołu.

Przekazywanie pałeczki sztafetowej:
od dołu:

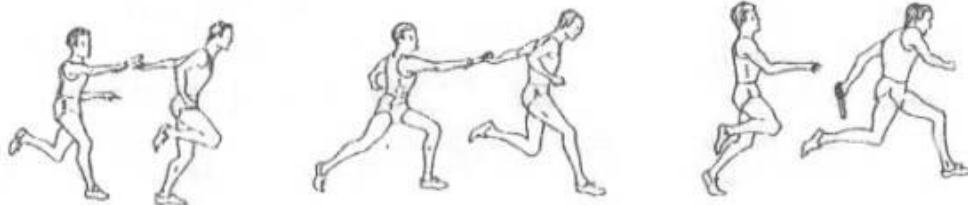
- wyciągnięta do tyłu ręka odbierającego jest wyraźnie ugięta w stawie łokciowym.
- dłoń ułożona stroną grzbietową ku górze,
- kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte,
- podający pałeczkę sztafetową wkłada ją ruchem od dołu ku górze tak, aby odbierający mógł chwycić ją jak najbliżej dłoni podającego



Sposób ten jest dość prosty. Podanie jest pewne, ale zmusza do dużego zbliżenia się biegających.

od góry:

- 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 rozwarne,
- podający wkłada pałeczkę sztafetową w dłoń odbierającego ruchem od góry tak, aby mógł on odebrać pałeczkę jak najdalej od dłoni podającego.



Sposób ten w nauczaniu jest trudniejszy, choć przy dobrym opanowaniu pozwala na podanie z dużej odległości i uzyskanie przewagi

Rozpoczynający bieg rozstawny 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.

Obejrzyj filmik opowiadający o biegach sztafetowych 4x100m i 4x400m:

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

Wszelki kontakt utrzymujemy drogą e-mail na wskazany adres swojego nauczyciela WF
klasa 7c (chłopcy) m.pazderski.sp45@gmail.com , **klasa 7A i 7D**
r.skrodzka.sp45@gmail.com , **klasa 7b i 7c (dziewczęta)** l.kasprzak.sp45@gmail.com bądź
 przez zespoły pracy założone w aplikacji Office 365 (iTeams).

Dziękuję Tobie za Twoja współpracę.

Do usłyszenia na kolejnych zajęciach.

