

Анализ техники высокого старта-действие по команде «на старт»

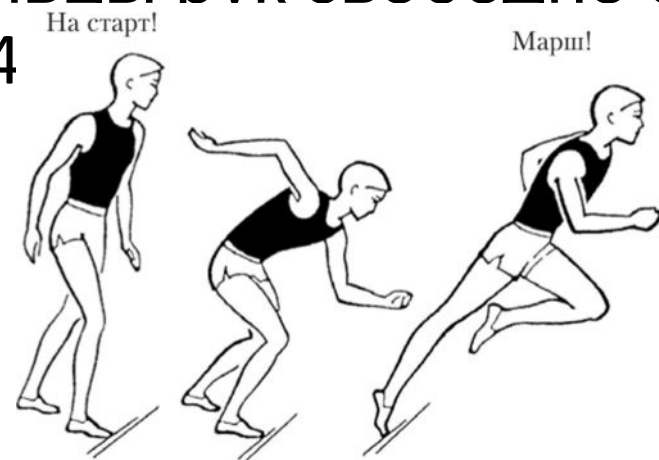
Выполнила :студентка 2 курса

Группы 206

Осинникова А.А

- По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают. Туловище наклонено вперед

на 4





Угол наклона туловища относительно бедра должен составлять 40-45 градусов ,в то время как фактический 85-88.

Правая рука не согнута в локтевом суставе. Маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади , что не является фактической постановкой ног , а также не согнута в коленном суставе

- Выводы:

1-Необходимо уменьшить угол наклона корпуса относительно коленного сустава

2-Поставить маховую ногу на 2-2,5 стопы назад относительно толчковой

3-Принять правильную постановку рук