

Основи спорта и физичко васпитање

1.Трчање на 30 метара

Трчање је природни облик кретања локомоторног система, чији је циљ савладавање простора и препрека у околини. У оквиру једног циклуса тркачког корака постоје: два периода ослонца једном, а затим другом ногом и два периода замаха. Боља техника трчања повећава ефикасност покрета, брзину трчања и смањује могућност од повреда.

На некој равној ливади или било којој стази која је чиста и мекана одмери 60 кратких корака – 30 метара. Обележи стартну линију и линију циља односно, линију до које ћеш да трчиш. Пробај да стазу претрчиш како најбоље умеш. Не жури уопште није битно да ову раздаљину претрчиш што брже већ што правилније и лепше.

Вежбе за трчање:

Трчање у месту



Трчање уз брдо

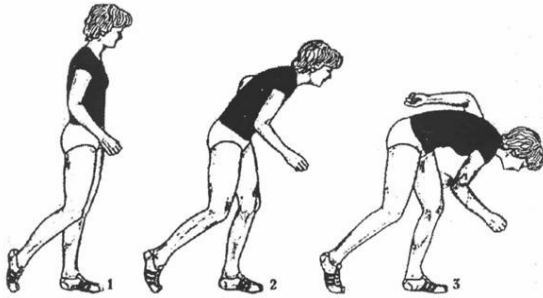


Трчање преко палица



2. Високи старт

Ово је начин на који почиње лагано трчање и трчање на дуже дистанце. Тако своју трку почињу и тркачи маратона. Пре него што почнеш да вежбаш мораш да научиш полазак у трчању – СТАРТ.



1. Кад се каже **НА МЕСТО**, стани једном ногом иза стартне линије а, другу ногу мало иза ње.
2. На команду **ПОЗОР**, нагни се напред , мало савиј колена и руке спреми за трчање.
3. Кад чујеш команду **САД** крени напред потрчи.

3.Трчање у природи је пријатно и корисно за организам



Најбоље је да трчиш у природи. То се зове **крос трчање**. Трчи између дрвећа, па по трави, па прескочи поток и то је право уживање. Ако осетиш замор настави да ходаш. Запамти не треба да стигнеш што пре, то није важно, већ одређену раздаљину да претрчиш правилном техником и без застоја. При трчању слободно диши на уста.

<https://www.trcanje.rs/plan/kako-postati-trkac/>