

Przesyłam temat do samodzielnego zapoznania się w domu.
Przypominam o zaległym referacie, za który stawiam oceny.

Krzysztof Błaszowski

Temat: Doskonalenie pchnięcia kulą z poślizgiem.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Obejrzyj film (Trening Mistrzowski w pchnięciu kulą)

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk

Zadanie nr. 2 Zapoznaj się:

Rzuty lekkoatletyczne

Do rzutów lekkoatletycznych zaliczane są:

- rzut dyskiem
- rzut oszczepem
- pchnięcie kulą
- rzut młotem

Powyższe elementy możemy zaś podzielić na siedem punktów, które składają się z **trzech pozycji i czterech faz.**

- Pozycja wyjściowa
- Faza ruchów przygotowawczych
- Faza rozbiegu
- Pozycja wyrzutna
- Faza wyrzutu
- Faza utrzymania równowagi
- Pozycja końcowa

Technika pchnięcia kulą

- Technika rotacyjna (czyli inaczej obrotowa) – charakteryzują ją oczywiście obrót
- Technika klasyczna – rozbieg jest prostoliniowy

Teraz dokładniej opiszę klasyczną technikę. Technika ta jest prostsza w początkowym nauczaniu pchnięcia kulą.

TECHNIKA KLASYCZNA

Chciałabym wyjaśnić Ci w 7 punktach na czym polega dokładnie ta technika...

Jakie to punkty inaczej fazy?

- pozycja wyjściowa
- ruchy przygotowawcze

- rozbieg
- pozycja wyrzutna
- wypchnięcie
- utrzymanie równowagi

Tak przedstawiają się główne punkty tej techniki.

Spokojnie! ...żeby nie było za łatwo...rozbroję teraz specjalnie dla Ciebie te punkty. Do dzieła! Analizę punktów czas zacząć!

➤ **Pozycja wyjściowa**

Ustawienie rozbiegu

- Ustaw się tyłem do kierunku pchnięcia
- Masa ciała spoczywa na prawej nodze
- Patrz przed siebie. Głowa jest na przedłużeniu tułowia – jest prosta. Miej wyprostowany tułów
- W odległości 15-20 cm za nogą postawną, oparzyć lewą nogę (palce o podłoże), noga jest też minimalnie zgięta w kolanie
- Wskaż kierunek rzutu przez piętę wolnej nogi
- Unieś lewą rękę w górę – w przód
- Twoje barki mają być skośne ustawione, czyli lewy ma być wyżej, a prawy niżej
- Twoja pozycja wyjściowa ma być swobodna

Trzymanie sprzętu

- Trzymaj kulę na palcach i śródręczu. Jej ciężar ma być rozłożony przede wszystkim na trzech środkowych palcach. Palec mały i kciuk podtrzymują kulę trochę z boku
- Kulę ułóż, a raczej „przyklej” i przyciśnij do szyi. Masz takie miejsce – dołek nadobojczykowy lub pod żuchwą, ponad obojczykiem.

➤ **Faza ruchów przygotowawczych**

Na czym polega faza ruchów przygotowawczych? Występują dwie pozycje, tzw. pozycja wagi i pozycja kolano do kolana.

W pierwszej chodzi o to, by z pozycji wyjściowej, pochylić tułów w kierunku przeciwnym do pchnięcia. Jednocześnie należy wyprostować wolną nogę w kolanie.

Pozycja „kolanowa” charakteryzuje się tym, że staw kolanowy wolnej nogi ma dojść do kolana nogi postawionej na podłożu, jest to tzw. zamach.

➤ **Faza rozbiegu – doskok/doślizg**

- Wykonaj wymach wolnej nogi w kierunku pchnięcia
- Noga postawna przechodzi na piętę, ale przez krótki moment pozostaje wcześniej na podłożu
- Ruch bioder oraz wymach nogi wolnej sprawia, że noga postawna staje się obciążona, potem odrywa się d podłoża, nisko przesuwa się tzw. ruchem podciągającym pod twoje ciało
- Przemieszczasz się wzdłuż średnicy koła i w kierunku pchnięcia

➤ **Pozycja wyrzutna**

W tej pozycji zauważyć można przeniesienie ciężaru ciała na nogę postawną, która jest ugięta w kolanie. Jeśli chodzi o stopę – ustaw ją bokiem, w kierunku pchnięcia.

Wolna noga jest prosta. Stopa opiera się na krawędzi wewnętrznej, mniej więcej w okolicy linii, która ogranicza rozbieg.

➤ **Faza wypchnięcia**

Faza wypchnięcia kojarzy mi się z energiją!

Zatem – energicznie wyprostuj nogi i jednocześnie skręć biodra poprzez nogę postawną. Przez ten ruch, obrócisz swój tułów w kierunku pchnięcia.

Dalej chcesz energii???

Energicznie „rzucić” barkami.

Na sam koniec wyprostuj rękę w łokciu i wypchnij kulę!

➤ **Faza utrzymania równowagi**

Utrzymaj ciało w kole. Przypadkiem nie wyjdź z niego przodem. Wówczas – masz jak w banku – błąd i spaloną próbę!

➤ **Pozycja końcowa**

Jeśli próba jest zaliczona – opuść rozbieg w wyznaczonym miejscu.