

T: Nauka i doskonalenie przekazania pałeczki w biegu sztafetowym

Na dzisiejszych zajęciach chciałbym abyście zapoznali się z umiejętnością przekazywania pałeczki sztafetowej w biegu sztafetowym.

Umiejętność ta jest bardzo ważna, gdy chcemy startować w zawodach sztafetowych.

W biegach sztafetowych bierze udział 4 zawodników / zawodniczek, których zadaniem jest w jak najkrótszym czasie donieść pałeczkę sztafetową od startu do mety, przekazując ją sobie w zależności od dystansu co 100 m lub co 400 m.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ghLYWKIxc5zzhaEauwCmUuaGgtEcKx7ryQ7RhesuiLNRKyAjJa>

W ostatnich latach polskie sztafety zarówno kobiece jak i męskie zdobywały złote medale w biegach sztafetowych. Po ćwiczeniach z filmu warto poświęcić kilka minut aby przypomnieć sobie te wspaniałe i niezapomniane momenty.

<https://www.youtube.com/watch?v=29oIktPG6e4>

https://www.youtube.com/watch?v=80xwj98_Nn4