

زنگ ورزش
پایه ششم
مربی عابدین



عنوان آموزش دوی سرعت





برای جلوگیری از آسیب و
آماده‌سازی عضلات



دویدن آهسته ۵-۱۰ دقیقه



ت کشتی پویا: لانج، بالا
آوردن زانو، چرخش لگن



تمرینات فعال سازی عضلات: اسکات،
پرش های سبک، تمرینات کششی با کش



شروع انفجاری در دوی
سرعت بسیار مهم است



وضعیت آماده‌باش: پاها در
بلاک استارت، دست‌ها پشت
خط



حرکت انفجاری: فشار از پای عقب، بالا
آوردن زانو، خم شدن بدن به جلو



شتابگیری



در ۱۰-۳۰ متر اول





زاویه بدن مایل به جلو

حرکت بازوها قوی و هماهنگ



افزایش تدریجی طول گام‌ها



در میانه مسیر (۳۰-۶۰ متر



بدن عمودی تر می شود



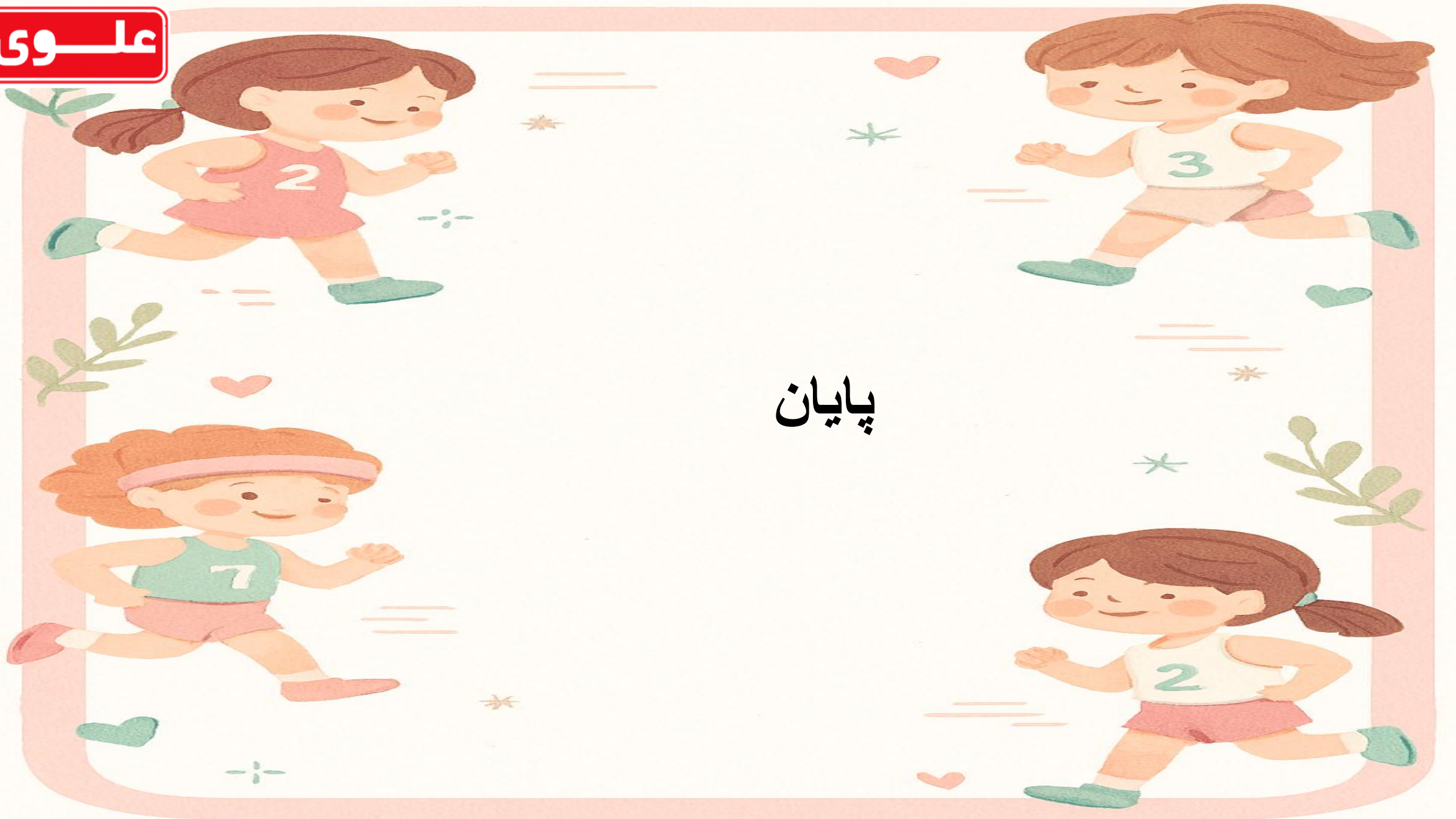


گام‌ها بلند و سریع

حرکت بازوها ریتمیک و کنترل شده











در آخرین مترها

حفظ فرم بدن تا خط پایان





خم شدن جزئی تنه به جلو برای عبور از خط