

СПОРТ



ЛЕКА АТЛЕТИКА



Леката атлетика е
спорт,
практикуван от
дълбока древност.
Доказателство за
неговото
упражняване
срещаме сред
старинните
предмети.





Леката атлетика се
състои от
дисциплини,
свързани с
движенията в
естествената
дейност на човека.

Естествените движения на човека са:



Естествени движения на човека

ХВЪРЛЯНЕ, ТЛАСКАНЕ, МЯТАНЕ



Естествени движения на човека

БЯГАНЕ, ХОДЕНЕ



Естествени движения на човека

СКАЧАНЕ



Скачането може да бъде
на височина или на дължина



Скокът на дължина се извършва от място или след засилване



Скокът на дължина от място се извършва чрез три свързани помежду си движения като при
НЯКОИ ДИВИ ЖИВОТНИ:



- ОТСКОК
- ЛЕТЕЖ
- ПРИЗЕМЯВАНЕ



Скокът на дължина със засилване се извършва чрез четири свързани помежду си движения :



Първо движение: РАЗБЕГ



Второ движение: **ОТСКАЧАНЕ**



Трето движение: ЛЕТЕЖ



Четвърто движение: ПРИЗЕМЯВАНЕ



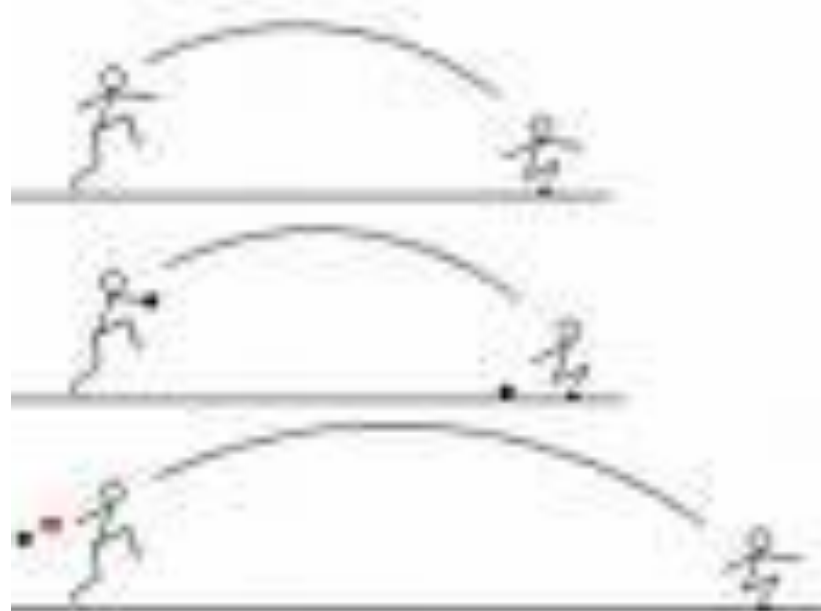
ВНИМАНИЕ!

Не
допускайте
изоставане на
горната част
на тялото за
да не паднете
назад!



ТРАЕКТОРИЯ НА СКОКА е пътя, който произволна точка от човешкото тяло изминава по време на движението

Пътят на произволната точка може да бъде **ВЪЗХОДЯЩ** или **НИЗХОДЯЩ**.



Добрата
траектория
може да ви
направи
свєтовни
шампиони...



...но ако не
успеете, не
губете кураж
и бъдете
щастливи ако
скачате до...
старини.

