

冲刺项目

琳达老师的体育课

冲刺项目

- 50 米 - 不适合用于中学 T&F 队
- 100米
- 200 米 - 不适合用于中学 T&F 队
- 400米

冲刺时的规则



规则

- ⊙ 必须开始永远留在自己的车道上。
- ⊙ 如果越线进入另一条车道，将被取消比赛资料
- ⊙ 可以做站立起跑或障碍绊起跑
- ⊙ 开始比赛 - “各就位，做好准备，发出”



Sprint
的关键
要素

关键要素

- 保持手腕弯曲90度：
 - 口袋到下巴，撕开口袋，肘部所做的就是膝盖所做的。
- 手肘向后，膝盖向上：
 - 这应该发生在反对派上。
- 保持下巴水平并集中注意力：
- 保持核心肌肉收缩：
 - 部分 valsalva 动作。
- 肩膀放松：
 - 手腕不要越过身体的中线。

如何运行

