БІГ ПО ВІРАЖУ.

На дистанціях 200 і 400 м і в естафеті спринтерам доводиться бігти по повороту доріжки. Стартові колодки при цьому бігу розташовують із зовнішнього краю доріжки, щоб початкову частину стартового розгону виконати по прямій, дотичній у напрямку до повороту. Під час бігу по повороту тулуб нахиляється вліво для того, щоб зрівноважити дію відцентрової сили. При цьому права рука рухається більше вперед усередину, ліва – назовні, стопи ніг ставляться з невеликим розворотом вліво. При виході з повороту необхідно плавно зменшити нахил тіла, зробити 2-3 вільних кроки, а після виходу на пряму – знову бігти з повною інтенсивністю до фінішу, випрямивши тулуб майже до вертикального положення

1.Як розташовують стартові колодки?

2.Для чого під час бігу нахиляється тулуб?

3.Як працюють руки на віражі?