

# ✦ Т Р Ч А Њ Е

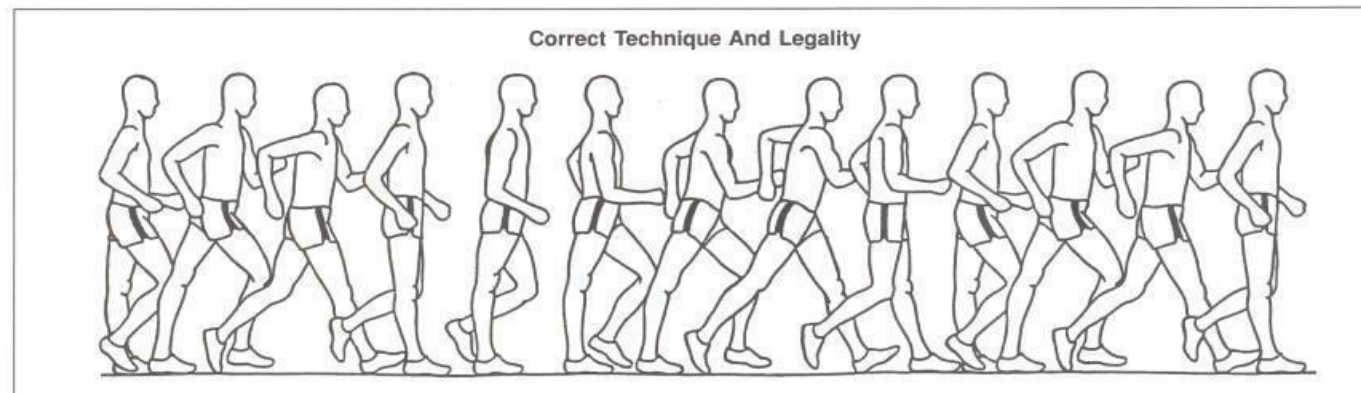


# БРЗО ХОДАЊЕ

Брзо ходање је кретање без прекидања контакта са тлом. При сваком кораку нога која се поставља напред мора да дотакне тло пре него што се друга одвоји од тла..Док је стопало на тлу, стајна нога мора бити испружена, односно не сме бити савијена у колену, ни за тренутак у фази вертикалаТакмичари у брзом ходању крећу се брзином 14-15 km/h, док обични пешаци иду 4-5 км/х. Дисциплине брзог ходања су 20 и 50 км



У току такмичења судије на стази контролишу такмичаре – да ли је неки од њих прешао у трчањ. Трка почиње на стадиону једним кругом , после којег се излази ван стадиона на улице.



Note the heel-and-toe contact during the widest spread of the stride, and the straight leg as the heel contacts the ground.



# КРОС ТРЧАЊЕ



★ Крос трчање се изводи на природно испресецианом земљишту. Трчи се на дистанцама од 2000м па на више. Техника трчања се прилагођава условима земљишта (узбрдица, низбрдица – нагиб трупа). По песку и блату трчи се кратким корацима, нога се поставља на цело стопало







## Брзо ходање

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZKSywmobMQ>



**Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и прекоТВ-а!**

**Наставник Физичког и здрав. васпитања**

**Александар Суботић**

