**Техника выполнения челночного бега по этапам**

Бег челноком включает 4 этапа. Для каждого из них есть свои тонкости, и если их понять, то эффективность от тренировок будет максимальная. Представленный алгоритм относится к людям с традиционной правосторонней моторикой. Левши могут выполнять все в зеркальном режиме.

Важный момент: перед прохождением дистанции обязательно должна быть выполнена разминка – минимум 3–5 минут, чтобы организм плавно перешел к нагрузкам высокой интенсивности.

**Этап 1. Старт**

Позиция выполняется с высокого старта. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Максимальное напряжение приходится на квадрицепс.

Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. Старт взрывной, чему способствует хорошо развитая мускулатура ног.

**Этап 2. Забег первого отрезка**

Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу. Движения пружинистые, равномерные.

**Этап 3. Разворот на 180 градусов**

Выполняется в таком алгоритме:

за метр до поворота скорость резко сбрасывается;

выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок.

**Этап 4. Финиширование**

Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.