

## 4x100m teatejooksumeeskonna harjutusvara võistlusteks valmistumisel

Valter Espe

1. Teatevahetused paigal grupis (4-6 jooksjat)
  - Piisav pikivahe
  - Jalgade asend
  - Käte töö
2. Sama harjutus kiirusele
3. Teatevahetused ravis sörkjooksul
4. Harjutus kiirusele sörkjooksul
5. Teatevahetuse imiteerimine paarides sirgel
6. Teatevahetused paarides sirgel
7. Teatevahetused paarides sirgel möödajooksmisega
8. Teatevahetused grupis (4-6 jooksjat) sirgel
9. Teatevahetused paarides vahetusallas
  - Vastuvõtja ooteasend
10. Teatevahetused paarides vahetusallas, korraga jookseb mitu paari
11. Teatevahetused ilma „hopita“
12. Teatevahetused paarides ajale (50m või 60m)
13. Teatevahetused paarides elektroonilise ajavõtuga (näiteks 30m või 40m)
14. Teatevahetused, kus 2. etapi jooksja annab teatepulga 3. etapi jooksjale
  - 3. etapi jooksjal on kaks erinevat võimalust lähtekohaks

12. mai 2013.a