

# Sprint Start

## TRACK AND FIELD

### On Your Mark

- Place your hands just behind starting line.
- Turn your hands so your thumbs point in toward each other and fingers point away.
- Crouch down so that the knee of your rear leg is even with the middle of your front foot. Your front foot should be your non-dominant leg. (Although this may vary and you can try both.)
- The knee of your rear leg touches the ground.

### Get Set

- Lift your hips and shift your weight forward.
- Lift your head and focus your eyes 10' down the track.

### Go!

- Push off keeping your body low and leaning forward.
- Gradually come to running upright for the rest of the sprint.

### Challenge

- Can you get out of the blocks faster each time?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---



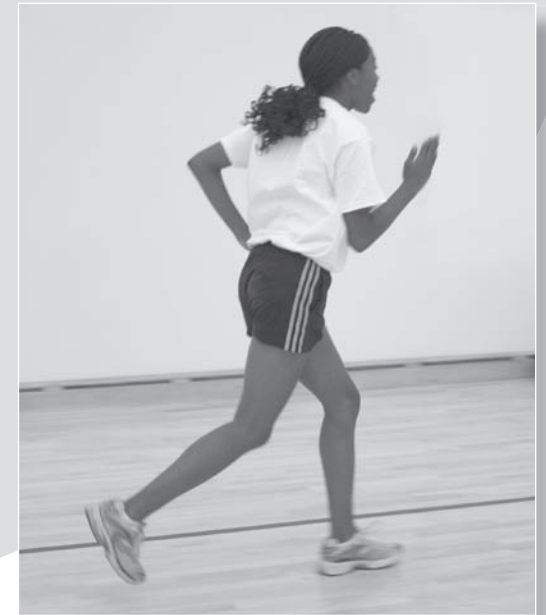
On your mark



Get set



Go



# Comienzo del Sprint

## TRACK AND FIELD

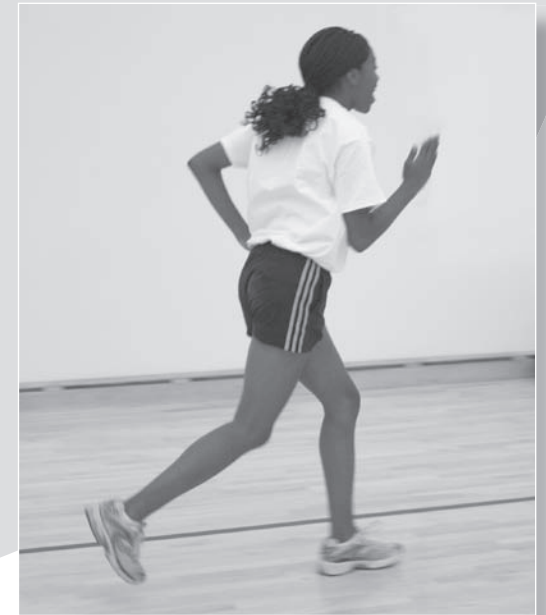
### En Su Marca

- Pon las manos justo antes de la línea de salida.
- Gira las manos para que los pulgares estén hacia adentro apuntándose y los otros dedos hacia afuera.
- Agáchate de manera que la rodilla de la pierna trasera este al mismo nivel que el medio del pie delantero. Tu pie delantero debe ser de la pierna no-dominante. (Aunque esto puede variar y puedes intentar de las dos formas.)
- La rodilla de la pierna trasera tocando el suelo.



### Listo

- Levanta las caderas y cambia el peso hacia delante.
- Levanta la cabeza y enfoca los ojos 10' hacia delante.



### ¡Fuera!

- Empuja manteniendo el cuerpo bajo e inclinado hacia delante.
- Gradualmente llega a correr erguido por el resto del sprint.

### Reto

- ¿Puedes salir de los tacos de salida más rápido cada vez?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Sprint

## TRACK AND FIELD

- Stay low for the first 4 or 5 steps.
- Look straight ahead and extend your back leg, pushing forward.
- Swing your hands front and back, not across your body.
- Sprint through the finish line.

### Challenge

- Can you get out of the blocks faster each time?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Sprint

## TRACK AND FIELD

- Mantente bajo durante los primeros 4 o 5 pasos.
- Mira hacia delante y extiende la pierna trasera, empujando hacia delante.
- Mueve las manos de adelante a atrás, no cruzando el cuerpo.
- Sprint a través de la meta.

### Reto

- ¿Puedes bajar tu tiempo cada prueba?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# Hurdle

## TRACK AND FIELD

- Start as you do for a sprint.
- As you approach the hurdle your non-dominant leg is the push-off leg and your dominant leg is your lead leg. (Although this may vary and you can try both.) Kick your lead leg out in front of you to clear the hurdle.
- Lean forward as you go over the hurdle and reach toward your lead foot with your opposite hand. At this point your lead leg should be straight.
- Bring your trail leg over quickly, bent at the knee with your foot out to the side while trying to keep it parallel to the ground.
- Try to just clear the hurdles, rather than jumping high over them. Keep your center of gravity low while moving your legs under you.

## Challenge

- Can you complete a run without a stutter step before hurdling?
- Can you stay low over the hurdles?
- Can you decrease your time each trial?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

**SPARK™**  
MS SKILL CARD





# Valla

## TRACK AND FIELD

- Empieza como si fuera un sprint.
- Cuando te acercas a la valla tu pierna no-dominante es la que empuja y la dominante es la delantera. (Aunque esto puede variar y puedes intentar de las dos formas.) Da una patada hacia delante con la pierna delantera para pasar por encima de la valla.
- Inclínate hacia delante mientras pasas por encima de la valla y alcanza hacia tu pie delantero con la mano opuesta. En este momento tu pierna delantera debería estar recta.
- Pasa la pierna trasera por encima rápidamente, doblada por la rodilla con el pie hacia el lado manteniéndolo paralelo al suelo.
- Intenta simplemente pasar por encima de las vallas, y no intentes saltar muy por encima de ellas. Mantén tu centro de gravedad bajo mientras mueves las piernas.

## Retos

- ¿Puedes completar una carrera sin dar un entre paso antes de saltar las vallas?
- ¿Puedes mantenerte bajo por encima de las vallas?
- ¿Puedes mejorar tu tiempo cada prueba?

### STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# Long Jump

- Run toward the line and use a 1-foot take-off from just behind the line.
- Swing arms and legs forward as both legs extend for a 2-foot landing.
- Fall forward, not backward.



## Challenge

- Can you increase the speed of your approach?
- Can you increase the length of your jump?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Salto de Longitud

- Corre hacia la línea y usa 1 pie para despegar justo antes de la línea.
- Mueve los brazos y las piernas hacia delante mientras las dos piernas se extienden para un aterrizaje sobre dos pies.
- Cae hacia delante, no hacia atrás.



## Retos

- ¿Puedes aumentar la velocidad en el acercamiento?
- ¿Puedes aumentar la longitud de tu salto?

STANDARDS ADDRESSED:

---

---



# Triple Jump

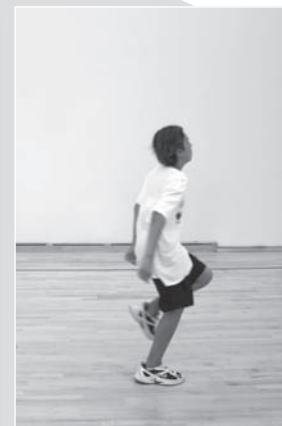
- The triple jump is a hop, step and a jump all put together.
- Stand on 1 leg with your other knee bent, foot off the ground.
- Swing your arms back as you bring your bent knee back, and then swing your arms forward as you hop forward on that foot.
- Then, “step” forward with your opposite foot as you drive it up and forward.
- Finish with a push off that foot, drive your arms up and jump into a 2-foot landing.
- The steps should be R, R, L, both (or L, L, R, both).



**Take-off**



**Hop**



**Step**



**Step**



**Jump**



**Landing**

## Challenge

- Can you begin the jump with an approach?
- Can you increase the speed of your approach?
- Can you increase the length of your jump?

**STANDARDS ADDRESSED:**

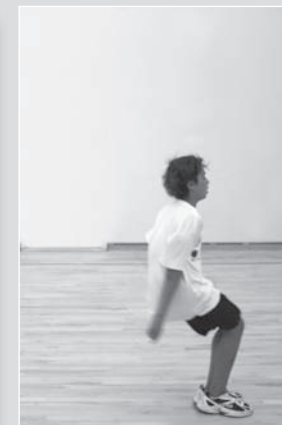
---



---

# Salto Triple

- El salto triple es un salto de un solo pie, paso y salto todo junto.
- Párate sobre 1 pierna con la otra rodilla doblada, el pie levantado.
- Mueve los brazos hacia atrás mientras llevas la rodilla doblada hacia atrás, y después mueve los brazos hacia delante mientras saltas hacia delante sobre ese pie.
- Luego, “da un paso” hacia delante con el pie opuesto mientras lo empujas hacia arriba y hacia delante.
- Termina con un empuje sobre ese pie, empujando con los brazos hacia arriba y salta y aterriza sobre los 2 pies.
- Los pasos deben ser D, D, I, los dos (o I, I, D, los dos).



## Retos

- ¿Puedes empezar el salto con un acercamiento?
- ¿Puedes aumentar la velocidad en el acercamiento?
- ¿Puedes aumentar la longitud de tu salto?

**STANDARDS ADDRESSED:**

---



---

# Shot Put

## TRACK AND FIELD

- Place ball on the base of your fingers just below your ear.
- Crouch low with your non-putting side to target, with putting elbow up. Extend your “off” (non-putting) arm out and up in front of you.
- Draw back your “off” hand as you extend your body up and out, extending your ball-arm and releasing the ball up and out. Keep elbow level with and behind ball.

### Challenge

- Can you add a side-slide to help build momentum?
- Can you add 2 side-slides then put the shot?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---

---

# Lanzamiento de Bala

- Coloca la bala en la base de los dedos justo debajo de la oreja.
- Agáchate con el lado no lanzador hacia el blanco, con el codo lanzador hacia arriba. Extiende tu brazo (no-lanzador) hacia afuera y delante de ti.
- Mueve hacia atrás tu mano (no-lanzadora) mientras extiendes tu cuerpo hacia arriba y hacia afuera, extendiendo el brazo lanzador y soltando la bala hacia arriba y afuera. Mantén el codo al nivel y detrás de la bala.

## Retos

- ¿Puedes añadir un desliz lateral para aumentar la velocidad
- ¿Puedes añadir 2 deslizamientos laterales y después lanzar la bala?



**STANDARDS ADDRESSED:**

---



---