

Naloga za 25. 3. 2020

Spoštovani učenci 7. razreda

Ponovimo teorijo skoka v daljino

ATLETIKA - SKOK V DALJINO

TEHNIKA SKOKA V DALJINO

Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.

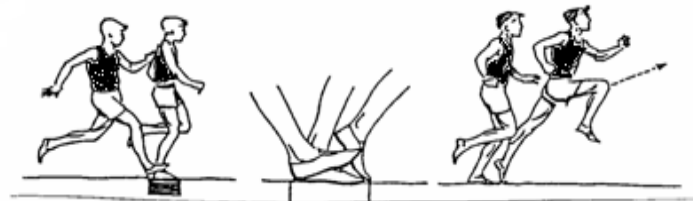
Izločimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja

izmeriti 10 do 14 tekalnih korakov;
tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se

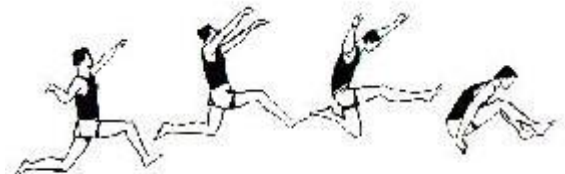
uporabi odzivno nogo;
skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
olj natančen, ga izmeriš še s stopali;
si moraš zapomniti.



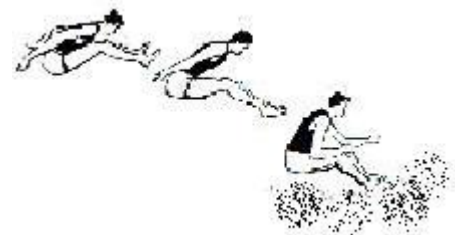
število stopala odzivne noge
desko;
prilagoditi in energičen odziv
uporabiti celotno telo;
naprejši naprej in gor.



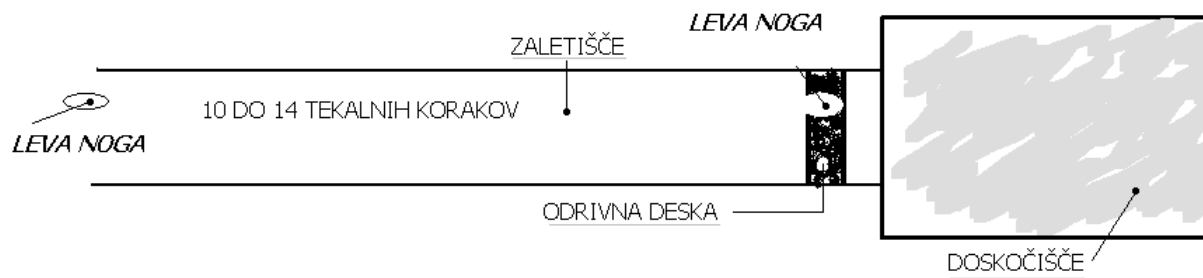
močno razkoračeni, trup je pokonci,
naprejši naprej;
skok se prične s postavitvijo obeh
iztegnjenih v smeri naprej.



čim bolj naprej, tako da je dotik stopal
bliže idealni krivulji leta;
morata biti stopala postavljena vzporedno
(skok).



Primer zaleta za skok v daljino



V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1. Ura v tednu

6 minut lahkega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa , nato 3 x (4 minute lahkega teka, 1 minuta hiter teka, raztezne vaje.

Odpri povezavo pa poskusi tudi ti.

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0> ogrevanje pred tekom

josip.gregorec@guest.arnes.si