

Naloga za 27. 3. 2020 -7. razred

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.

ZALET

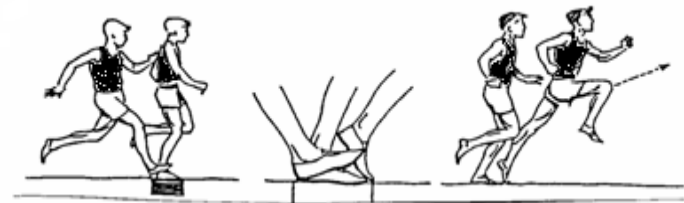
Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušenosť. Velja naslednje:

- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto, kamor si postavil odrivno nogo;
- temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
- ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali;
- število stopal si moraš zapomniti.



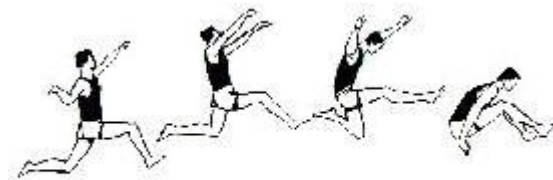
ODRIV

- aktivna postavitev stopala odrivne noge na tla oziroma desko;
- temu sledi hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
- odriv je usmerjen naprej in gor.



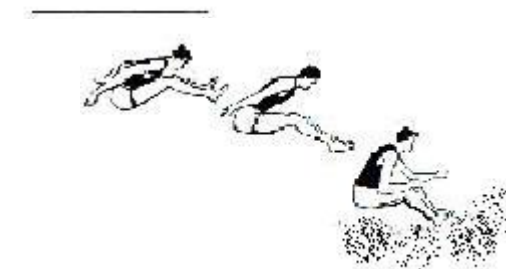
LET

- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.

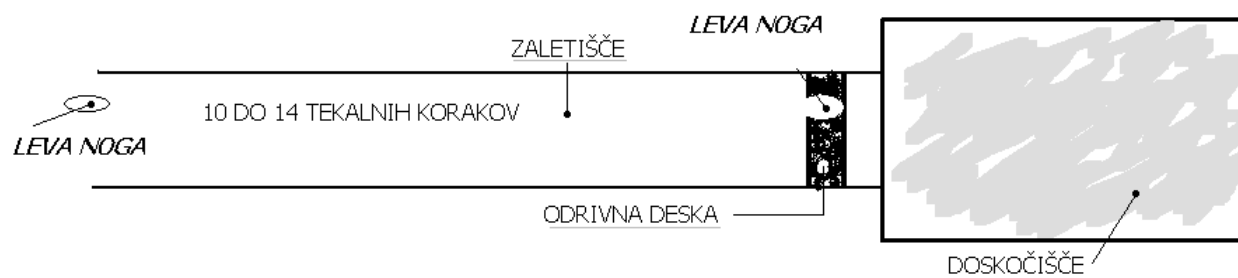


DOSKOK

- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta;
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).



Primer zaleta za skok v daljino



Odpri povezavo pa poskusi tudi ti.

Preden začneš vaditi se ogrej (skipping, poskoki, izpadni koraki, zasuki, kroženje z rokami, boki, skoki).

<https://www.youtube.com/watch?v=VxHhSmo1ky8>

josip.gregorec@guest.arnes.si