

ŠPORT - 25. 5. DO 29. 5. 2020,

5. RAZRED

Dragi učenci!

Za ta teden sva vama pripravili nekaj teoretične vsebine. V tem tednu bi, če bi bili v šoli izvajali sklop Atletike – **SKOK V DALJINO**.

[Preberite si.](#)

Lepo vaju pozdravljava, ostanite zdravi in veliko gibajte na svežem zraku.



Učiteljici Andreja in Desa

SKOK V DALJINO

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

ZALET

- Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja naslednje: na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik si 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

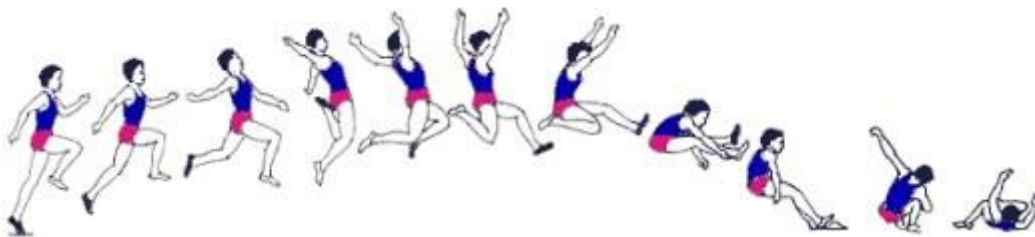
- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej

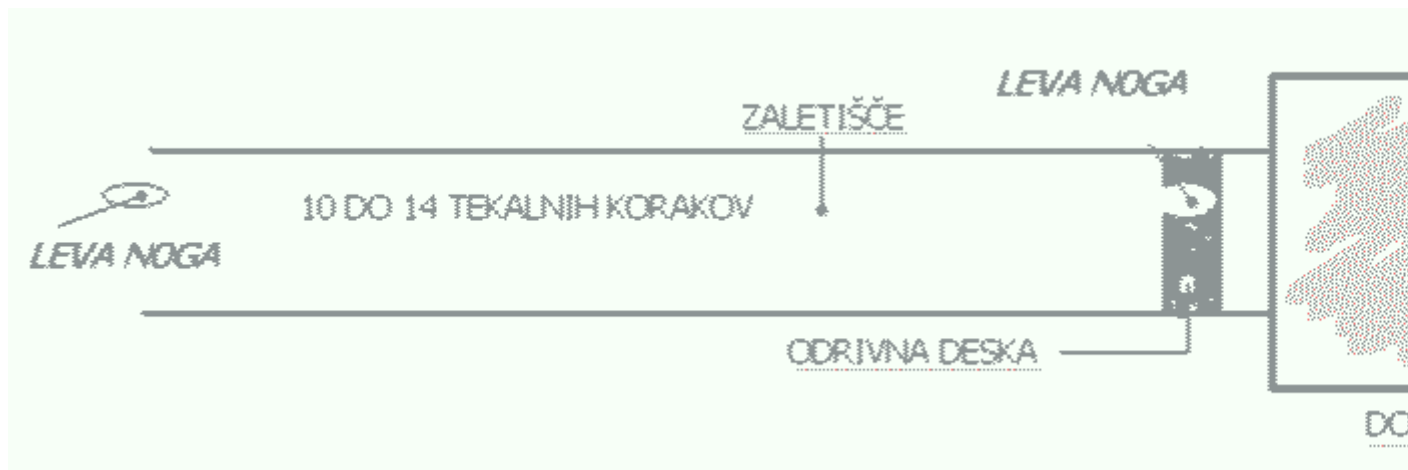
DOSKOK

- 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).
Poznamo različne tehnike skoka v daljino: prirodna tehnika- tehnika korak in pol, tehnika z visenjem, koračna tehnika.

Skok ni veljaven, če tekmovalec stopi na ali prestopi črto, ki omejuje mesto odriva.

Pri merjenju dolžine skoka se upošteva zadnji dotik skakalca v doskočišču (peta, če doskoči na nogi oz. roka, če pade nazaj in se ujame na roki).





Kriteriji pravilne tehnike skoka v daljino:

- pravilno izmerjen zalet,
- na začetek zaleta postavimo odzivno nogo,
- zalet je hiter in energičen, stopnjevana hitrost zaleta
- aktivna postavitev stopala odzivne noge na odzivno desko,
- zamah z obema rokama naprej gor
- potisk nog naprej, trup je pokonci, pogled usmerjen naprej,
- doskok na obe nogi, stopala so vzporedno.

Če pa želite še malo pomigati, pa pogledajte na spodnjo povezavo:
<https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>

Lep pozdrav!