

PREDMET ŠPORT 25.5. – 29.5.2020

7. RAZRED

Praktični del: ATLETIKA - skok v daljino

Poglejte in vadite!

<https://www.youtube.com/watch?v=7XgEF9IttQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=vy50bPK5fxo>

Teoretični del: ATLETIKA - skok v daljino

Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok. V šoli smo obravnavali spodaj opisano tehniko skoka v daljino.

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 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 odrivno desko;
- temu sledi hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa;

- odziv 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.

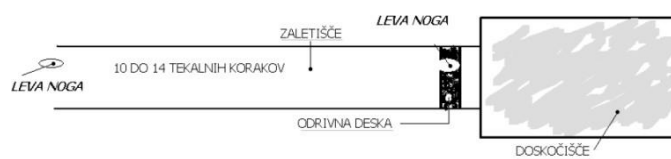
Doskok:

- 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).
- Ob primeru padca nazaj se šteje dolžina skoka do mesta zadnjega dotika telesa (okončine).

Primer skoka v daljino »prirodna tehnika«



primer zaleta za skok v daljino



Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga