

# PREDMET ŠPORT 18.5. – 22.5.2020

## 7. RAZRED

### Praktični del: ATLETIKA - skoki

Poglejte in vadite!

[https://www.youtube.com/watch?v=Hc\\_UB46zStU&fbclid=IwARODw\\_AVFPM-dSbvD19zulWzB2j659HE3BKi1whpFBI21YAEbEpmGfcoEK4](https://www.youtube.com/watch?v=Hc_UB46zStU&fbclid=IwARODw_AVFPM-dSbvD19zulWzB2j659HE3BKi1whpFBI21YAEbEpmGfcoEK4)

[https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ptWA5O296o9nomN2\\_ZzAmyuD3eBo0K6yn9JpLrJFooM3u3eix0W4uZqs](https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ptWA5O296o9nomN2_ZzAmyuD3eBo0K6yn9JpLrJFooM3u3eix0W4uZqs)

### Teoretični del: ATLETIKA - skoki

Olimpijske discipline povezane s skoki so: skok v višino, skok v daljino, troskok in skok v višino s palico.

Skok v višino:

Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (leta 1896) olimpijska disciplina (do leta 1912 so tekmovalci skakali v višino z mesta - brez zaleta). Tekmovalci so skozi zgodovino tehniko skoka razvijali in sicer so sprva skakali tehniko »skrčko«, potem »škarjice«, nato pa sta se kot osnovna sloga menjavala »western-roll« in »straddle«, dokler se ni na olimpijskih igrah 1968 leta pojavil nov slog fosbury flop - »flop«.

#### 1. Skok skrčno »SKRČKA«

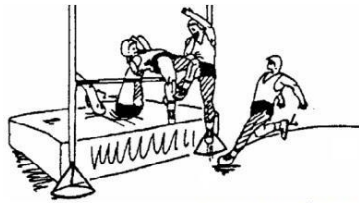
- Pri skoku skrčno ima tekmovalec zalet pravokotno na letvico/elastiko.
- Točka odziva je oddaljena od elastike stopalo ali dve.
- Odziv je enonožen, doskok pa sonožen.
- Pomembno je aktivno in sunkovito dvigovanje kolen k prsnemu košu.

## 2. Prekoračna tehnika »ŠKARJICE«

- 5 koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki.
- V zaletu in odzivu mora biti trup vzravnani.
- Odzivno mesto je na prvi  $\frac{1}{4}$  razdalje med obema stojalom in 2 stopali stran od letvice.
- Zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.

## 3. Tehnika »FLOP«

Največja značilnost flop tehnike je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor,



Slika: Milan Čoh, Atletika



ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče.

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga