Pozdravljeni učenci,

Danes, sreda, 1. 4., preglejte kratek sestavek o skoku v daljino. V petek boste pregledali še skok v višino, v ponedeljek pa boste dobili kratek kviz z vprašanji.

Kot običajno med učenjem naredite tudi raztezne vaje, kot smo se učili začnite pri glavi nadaljujte proti nogam. Naredite tudi nekaj vaj za moč: dvig trupa, sklece, vaje za hrbtne mišice. Lahko dvigujete tudi lažje predmete.

Lp in ostanite zdravi.

Stojan Koren

**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 izkušenost. 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 bliže idealni krivulji leta;  - ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno   (sonožni doskok). |  |