

Naloga za 24. in 26. 3. 2020

Spoštovani učenci 8. razreda

Ponovimo teorijo skoka v višino

ATLETIKA – SKOK V VIŠINO

Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (leta 1896) olimpijska disciplina, do leta 1912 tudi z mesta (brez zaleta). Najprej so skakali 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.

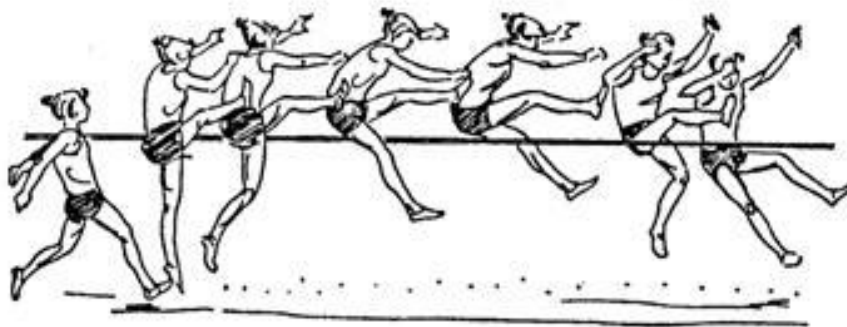
TEHNIKE SKOKA V VIŠINO

SKOK SKRČNO »SKRČKA«



Slika: Milan Čoh, Atletika

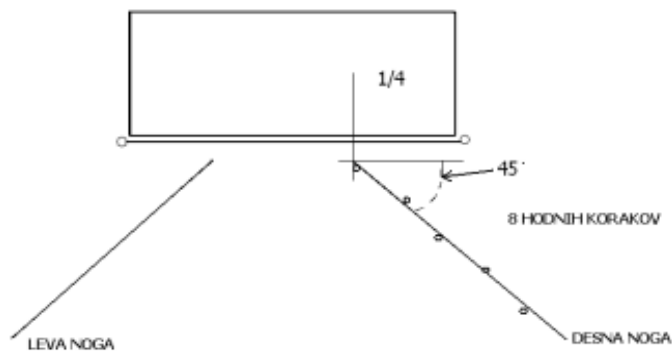
PREKORAČNA TEHNIKA »ŠKARJICE«



Slika: Milan Čoh, Atletika

- 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.

Primer zaleta za prekoračno tehniko



TEHNIKA FLOP



Slika: Milan Čoh, Atletika

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

ŽALET

- pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico. Hitrost zaleta mora naraščati proti odzivu. Zalet mora biti ritmičen.

ODRIV

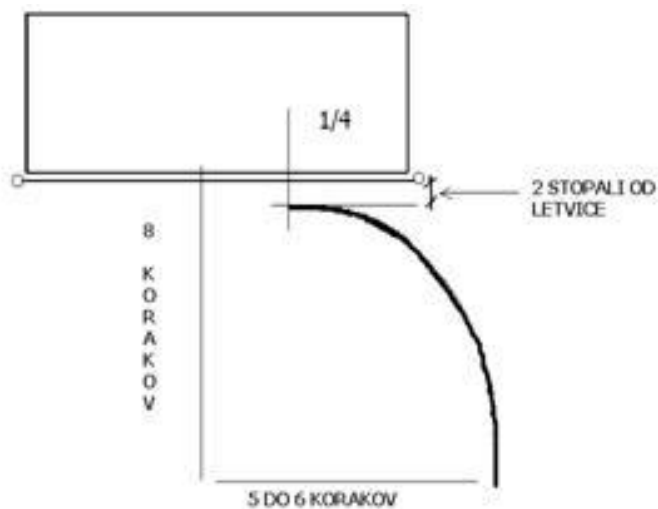
- aktivna postavitev stopala odzivne noge pod kotom 30° in 2 stopali stan od letvice;
 - zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;
 - odzivno mesto je na prvi ¼ razdalje med obema stojalom.

PREHOD LETVICE

- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena;
 - noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

Opozorilo:

Doskočišče mora biti iz penastih materialov, visoko najmanj 50 cm in velikosti najmanj 4 x 2 m.

Primer zaleta za tehniko FLOP**Druji dan reši kviz****ATLETIKA - SKOKI****KVIZ**

1. Kako imenujemo palico, ki jo pri skoku v višino poskušajo preskočita atleti?

- A. ? Puščica.
- B. ? Prečka.
- C. ? Deščica.
- D. ? Letvica.

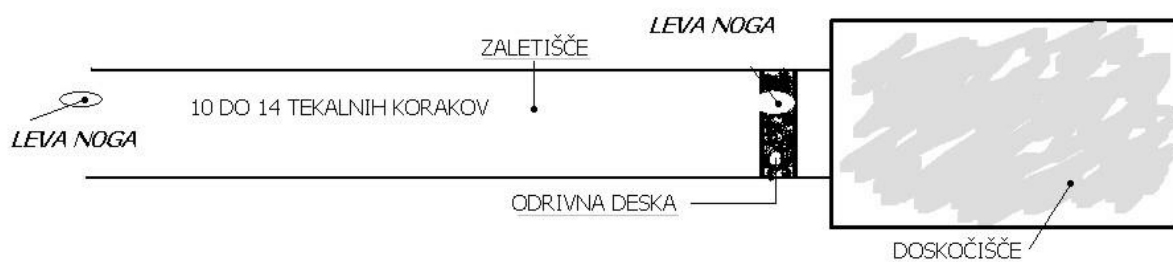
2. Kako določimo zmagovalca pri skoku v daljino, če imata dva tekmovalca enako dolžino najdaljšega skoka?

- A. ? Odloča povprečje skokov.
- B. ? Odloča drugi najdaljši skok.
- C. ? Oba zasedeta isto mesto.
- D. ? Odloča seštevek skokov.

3. Na kaj moramo pozorni glede varnosti pri skoku v višino s tehniko flop?

- A. ? Da je letvica postavljena dovolj visoko
- B. ? Da je na doskočišču postavljena blazina debeline vsaj 50 cm
- C. ? Da imamo dovolj prostora za doskok
- D. ? Da na doskočišče postavimo tanke blazine

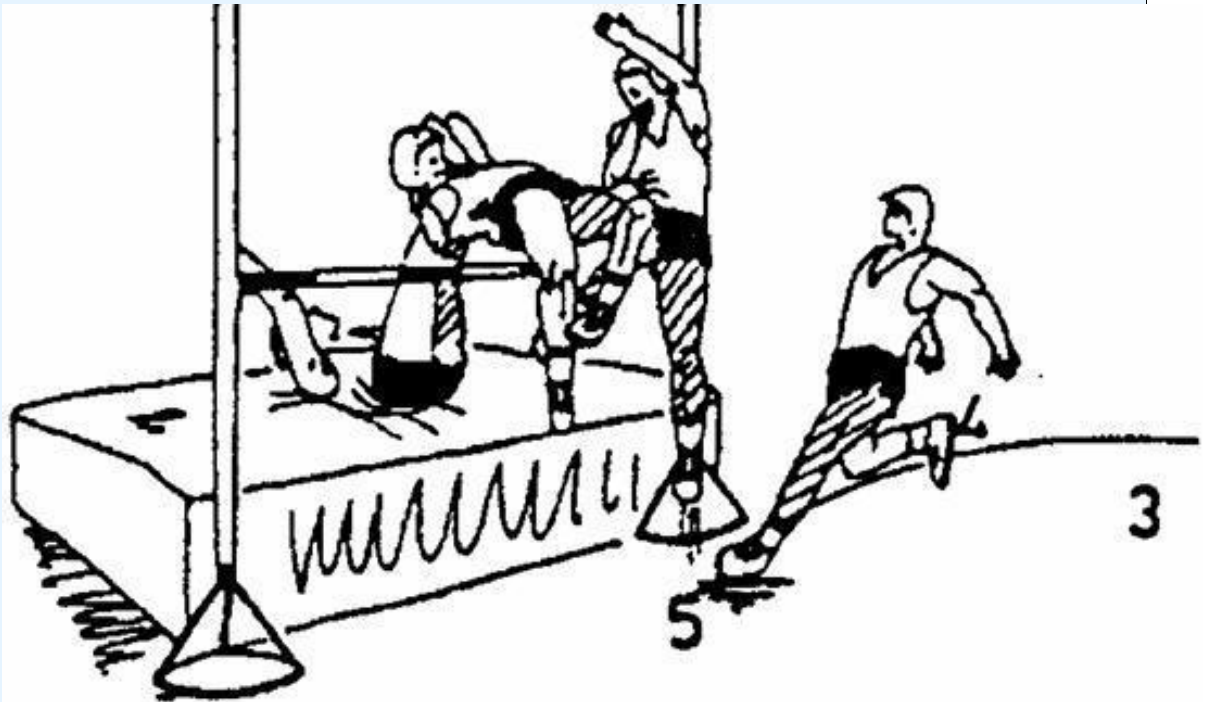
4. Kaj vidiš na sliki?



- A. ? Nič od tega.
- B. ? Tekaško stezo.
- C. ? Poligon za skok v višino.
- D. ? Zaletišče in jamo za skok v daljino.

5. PREVERI

6. Kakšno tehniko je uporabil atlet na sliki za preskok vrvice?



- . ? Straddle.
- A. ? Prekoračno tehniko.
- B. ? Flop.
- C. ? Škarijce.

7. Kdaj mora skakalec v višino prenehati s tekmovanjem?

- . ? Ko enkrat podre letvico na višini, jo na naslednji višini preskoči in je na naslednji še enkrat neuspešen.
- A. ? Ko trikrat zapored podre letvico na isti višini, kjer je opravljal poskuse.
- B. ? Ko trikrat zaporedoma podre letvico na isti višini.
- C. ? Ko trikrat zapored podre letvico ne glede na višino, kjer je opravljal poskuse.

8. Kakšen zalet je pravilen pri skoku v višino (tehnika flop)?

- . ? Poševno proti letvici.
- A. ? V loku prosti letvici.
- B. ? Vodoravno proti letvici.
- C. ? Vijugasto proti letvici.

9. Kaktere faze vključuje skok v daljino z zaletom?

- . ? Zalet, odriv z eno nogo, let, doskok.
- A. ? Poskok, zalet, odriv.
- B. ? Zalet, poskok, odriv, doskok.
- C. ? Odriv z eno nogo, let, doskok.

Ko rešiš kviz pošlj ga na moj mejl

josip.gregorec@guest.arnes.si