

Naloga za 23. in 26. 3.2020

Spoštovani učenci 7. razreda

Ponovimo teorijo skoka v daljino

ATLETIKA - SKOK V DALJINO

TEHNIKA SKOKA V DALJINO

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

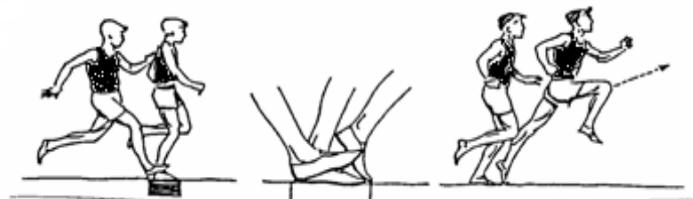
Izmerimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja

izmeriti 10 do 14 tekalnih korakov;
tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se

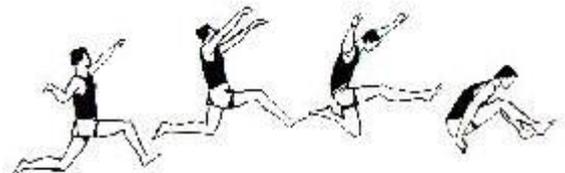
izmeri odzivno nogo;
skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
olj natančen, ga izmeriš še s stopali;
si moraš zapomniti.



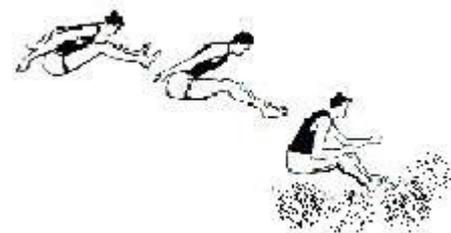
izmeri stopala odzivne noge
desko;
si in energičen odziv
iznitvijo celega telesa;
si naprej in gor.



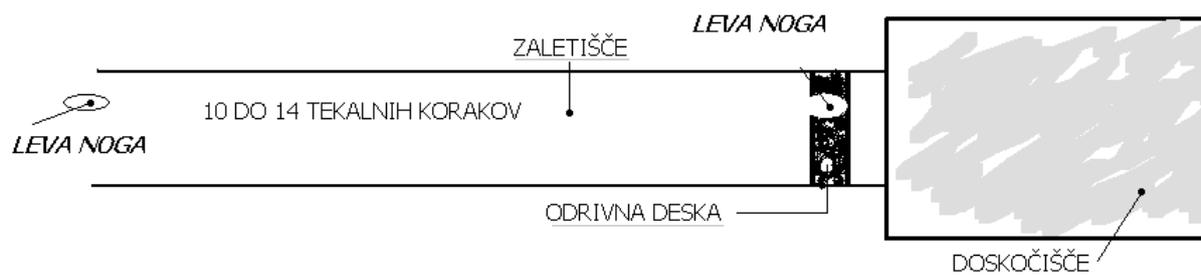
si močno razkoračeni, trup je pokonci,
si erjen naprej;
si skok se prične s postavitvijo obeh
si iztegnjenih v smeri naprej.



si čim bolj naprej, tako da je dotik stopal
si bliže idealni krivulji leta;
si morata biti stopali postavljeni vzporedno
si k).



Primer zaleta za skok v daljino



V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1

.ura

6 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli atletska abeceda (enako kot v šoli ali pa , nato 3 x (4 minute lahkoten tek, 1 minuta hiter tek, raztezne vaje.

2.ura

6 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj, atletska abeceda i6 x (2 minuti lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint)), raztezne vaje.

Odpri povezavo pa poskusi tudi ti.

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

josip.gregorec@guest.arnes.si