

Pozdravljeni.

Upam, da ste zdravi in da ste se pretekli teden uspeli zabavati pri športnih vsebinah, povaditi in narediti vse naloge ter izkoristili vsak sončni žarek.

Sedaj pa se začinja nov teden in nove naloge in zadolžitve pri šolskem delu.

Ker je pomlad že zakorakala v naše kraje, bi se pri urah športa začeli ukvarjati s skokom v daljino. Zato se boste v tem tednu doma posvetili tej disciplini.

Za začetek si preberite nekaj teorije o skoku v daljino.

SKOK V DALJINO

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

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 si 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

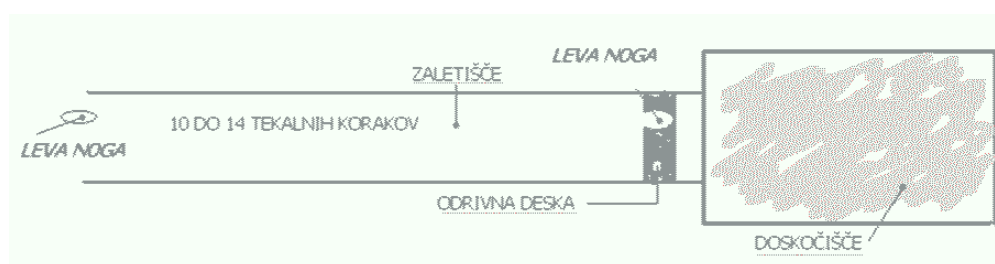
- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej

DOSKOK

- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta;
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).
Poznamo različne tehnike skoka v daljino: prirodna tehnika- tehnika korak in pol, tehnika z visenjem, koračna tehnika.

Skok ni veljaven, če tekmovalec stopi na ali prestopi črto, ki omejuje mesto odriva.

Pri merjenju dolžine skoka se upošteva zadnji dotik skakalca v doskočišču (peta, če doskoči na nogi oz. roka, če pade nazaj in se ujame na roki).



Kriteriji pravilne tehnike skoka v daljino:

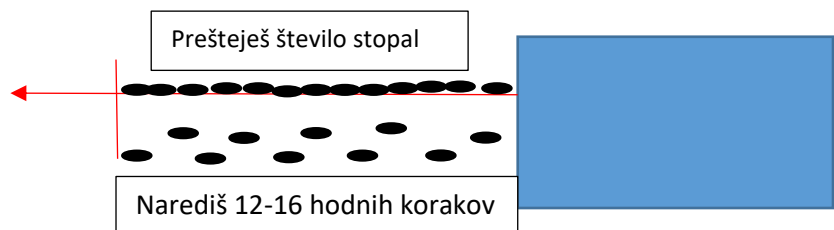
- pravilno izmerjen zalet,
- na začetek zaleta postavimo odzivno nogo,
- zalet je hiter in energičen, stopnjevana hitrost zaleta
- aktivna postavitev stopala odzivne noge na odzivno desko,
- zamah z obema rokama naprej gor
- potisk nog naprej, trup je pokonci, pogled usmerjen naprej,
- doskok na obe nogi, stopala so vzporedno.

TVOJE NALOGE:

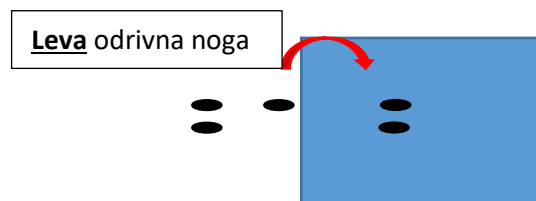
1. Na internetu si lahko pogledate posnetek tekmovalcev v skoku v daljino <https://www.youtube.com/watch?v=wNpA02SngUg>
Poglej tudi na <http://www.sportunterricht.de/animation/aniweit.html>
2. Izmeri si zalet za skok v daljino – od točke odriva (odzivna cona ali deska, črta) si **izmeriš 12 - 16 hodnih korakov**. Nato si označi točko, kjer zaključiš hodne korake, se postavi na mesto z zamašno nogo (odzivna noga je zadaj) in izvedi hiter zalet do točke odriva. Pred točko odriva moraš priti z odzivno nogo (naj te opazuje in pri ugotavljanju pomaga druga oseba). Če si od točke odriva z odzivno nogo preveč odmaknjen-a, si zalet skrajšaj za stopalo (odvisno od

razdalje do točke odriava), če si točko odriava prestopil-a, si zalet podaljšaj za stopalo. Če je odriv na pravilni točke, vendar nisi odrinil-a z odrivno nogo, pri začetku zaleta za prvi korak pripravi odrivno nogo spredaj.

3. Ko ugotoviš, kje imaš točen zalet, si izmeri in prešteješ število stopal od točke odriava do tvoje točke zaleta in si to število **zapomni.**

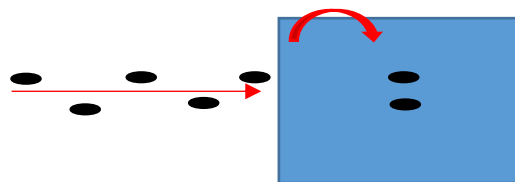


4. Vadiš enokoračni zalet, odriv z odrivno nogo in sonožni doskok.



Nato lahko zalet podaljšuješ na 2 – 4 korakov.

Celotnega zaleta ne izvajaj, ker nimaš mehkega doskočišča (mivke, blazine) in lahko pride do poškodbe!



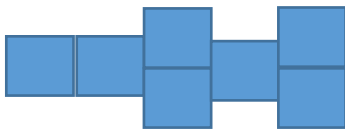
Primeri sta narisana za LEVO odrivno nogo. Če imaš odrivno DESNO nogo, se samo nogi zamenjata.

5. Poiščete podatek, koliko je veljavni svetovni rekord v skoki v daljino (moški in ženske) in kdo ju je dosegel.

Za malo zabave

Če vam je dolgčas, lahko povabite svoje starše na skupno »tekmovanje« v zabavnih igrah... Pred izvedbo vaj poskrbi za ustrezno ogrevanje, da ne pride do poškodb!

1. **Skok v daljino z mesta** – kdo skoči dlje. Na mestu se postaviš z obema nogama skupaj, se v kolenih zazibaš navzdol (priprava na odriv), z rokami zanihaš nazaj, nato izvedeš čim daljši sonožni skok (močan odriv iz rahlega počepa, močan zamah z rokama naprej, potisk obeh nog močno naprej). Izmerite dolžino najboljšega skoka.
2. **preskakovanje kolebnice** – kdo naredi več poskokov, brez da se mu kolebnica zaplete, kdo lahko zavrti kolebnico 2x v enem skoku, kdo zna skakati z vmesnim križanjem rok?
3. **Ciljanje plastenke** – z določene razdalje postavite platenko in jo poskusite zadeti z žogo, kamnom, copatom (kdo jo prej zadane?)
4. **»ristanc« ali »avionček«** - se še spomnite kako se igra? Na tla narišeš »avionček« z oštevilčenimi polji, s kamenčkom ciljaš v kvadratke in skačeš do konca in po poti nazaj kamenček pobereš.



In ko se boš želel-a doma še malo razgibat, narediti nekaj vaj za moč, sledi naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be>

Ne pozabi na nalogo iz prvega tedna. Vaje za moč je potrebno redno izvajati in v tem tednu si izberi dan, ko se **ponovno testiraš**.

Svoje rezultate in opažanja (napredek) lahko sporočiš po elektronskem naslovu. Lahko pa se samo malo oglasiš in sporočiš kako si in kako preživljaš te dni...

Športni pozdrav