

SKOK V DALJINO

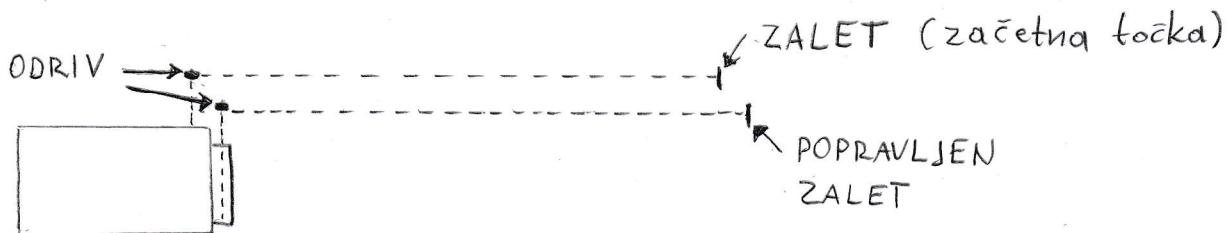
Pri pouku ste se že srečali s skokom v daljino. V tem gradivu vam bom bolj slikovito predstavil nekatere vsebine, da boste lažje razumeli kaj je njihov pomen in zakaj jih izvajate. In to so:

- Merjenje zaleta,
- Vaje za odriv in zamah,
- Skok v daljino z mesta.

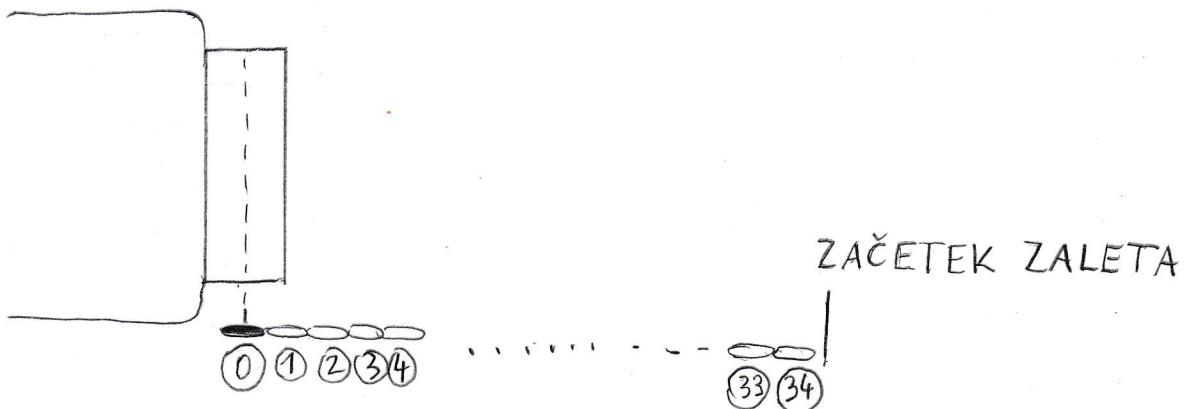
MERJENJE ZALETA

Pri zaletu je pomembno, da je čim hitrejši, saj je to osnovni pogoj, da skočimo čim dlje v daljino. Paziti moramo, da pri odrivu ne naredimo prestopa. Zalet mora biti ravno tako dolg, da ga izvedemo v polnem šprintu in da pri odrivu stopimo z nogo na sredino odrivne cone (v našem primeru je to pokrov švedske skrinje). Paziti moramo, da tik pred odrivom ne drobimo ali podaljšujemo korakov, saj nas le to upočasnuje. Rajši izberimo krajski zalet, ki ga lahko izvedemo natančno in v šprintu.

Zalet najlažje izmerimo tako, da si izberemo eno točko, od katere začnemo šprint. Sprva tečemo mimo odrivne cone. V bližini odriva gledamo, kam postavimo odrivno nogo. Če jo postavimo za odrivno cono, zalet ustrezno podaljšamo, če pa jo postavimo pred njo, pa ga skrajšamo.



Ko dobimo ustrezno dolžino zaleta, ga še izmerimo. Postavimo se na sredino odrivne cone in nato s stopali merimo vse do točke, od katere smo začeli zalet. Število si zapišemo (da ne pozabimo). To nam tudi olajša merjenje zaleta naslednjic, denimo na tekmovanju. Dolžino poznamo in si jo lahko hitro izmerimo s stopali.

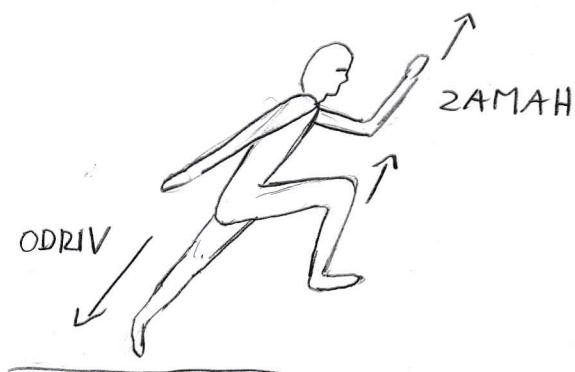


VAJE ZA ODRIV IN ZAMAH

Zelo dobri vaji za to sta "Hopsanje" in "Tek s poudarjenim odrivom". Pri obeh vajah je poudarek na popolnem odrivu in hitrem zamahu nog in rok navzgor.

HOPSANJE

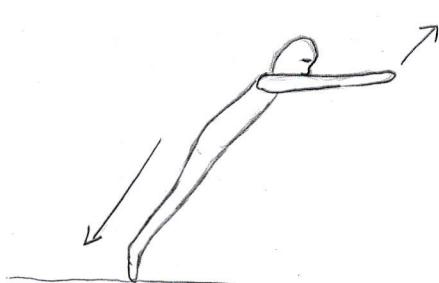
TEK S POUDARJENIM ODRIVOM



SKOK V DALJINO Z MESTA

Poleg odriva pri tej vaji izpopolnjujemo tudi doskok. Doskočimo v čep, pri čemer stopala prenesemo naprej, pred boke. Da pa pri tem ne pademo nazaj, ob doskoku močno zamahnemo z rokami nazaj.

ODRIV



DOSKOK



OREH ZA VEDOŽELJNE

Janezek si je pri skoku v daljino izmeril zalet, ki znaša 52 stopal. Popoldne se je s prijatelji potikal po gozdu, kjer se je spotaknil ob korenino in si raztrgal čevlj. Mama mu je kupila nove, ki pa so bili za malenkost večji od prvih. Prvi čevlji so v dolžino merili 24 cm, novi pa 25 cm. Koliko stopal znaša novi zalet, če upoštevamo, da si ga je izmeril z novimi čevljji?

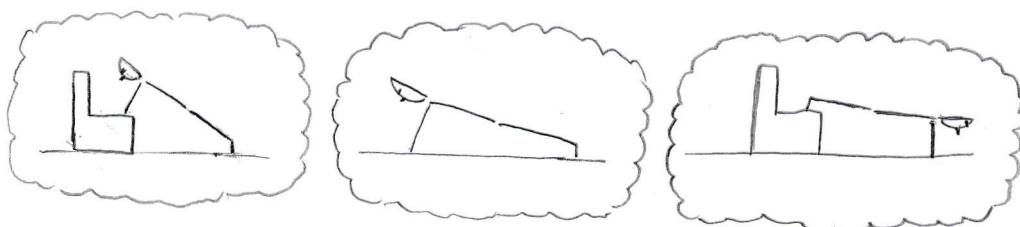
DOMAČA NALOGA (prav ste prebrali :-)

Vzdrževanje telesne pripravljenosti je pomembno, saj lahko tako lažje izvajamo gibalne naloge (spomnite se bradlje). Da boste ostali v dobri kondiciji, izvajajte spodnje vaje. Iz vsake skupine si izberete eno vajo. Zahtevnost naj bo taka, da boste z njo lahko naredili 15-20 ponovitev, pri čemer naj bodo zadnje ponovitve že kar težke. Naredite 2-3 kroge vaj, 2-krat na teden. Ne pozabite tudi, da se bliža poletje in da je sedaj pravi čas za vadbo.

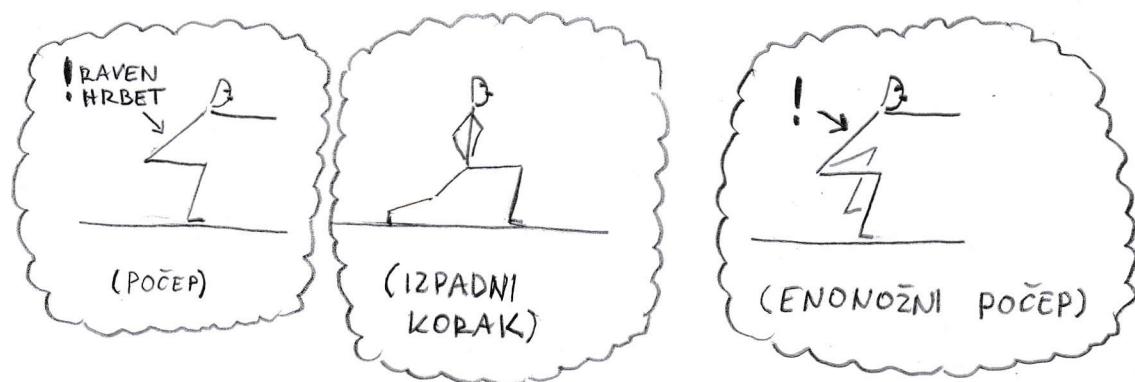
SKUPINA:

LAŽJE >>> ZAHTEVNOST: >>> TEŽJE

1) Sklece



2) Noge- spredaj



3) Noge- zadaj



4) Trebušne

