

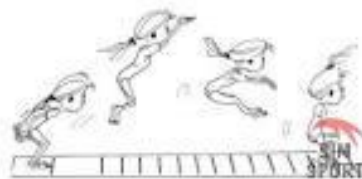
ŠPO 12. -14. 5. 2020

Do sedaj smo uspešno trenirali teke in mete. Katera atletska disciplina bo naslednja?

## SKOK V DALJINO

Skok v daljino je ena najstarejših atletskih disciplin, ki so jo poznali že stari Grki. Skok v daljino je dokaj enostavna gibalna naloga, ki jo zelo radi izvajajo že otroci v vrtcu. Vsak otrok zna skočiti, pa čeprav samo preko luže ali vanjo... Sestavljena je iz osnovnih oblik gibanja: teka, odriva z eno nogo in doskoka na obe.

**Skok v daljino z mesta** smo se učili v šoli in vsako leto ste izboljšali svojo tehniko skoka. Poglejte si posnetek in izmerite dolžino skoka. **MERI DO TAM; KJER PRISTANEŠ S PETAMI!**



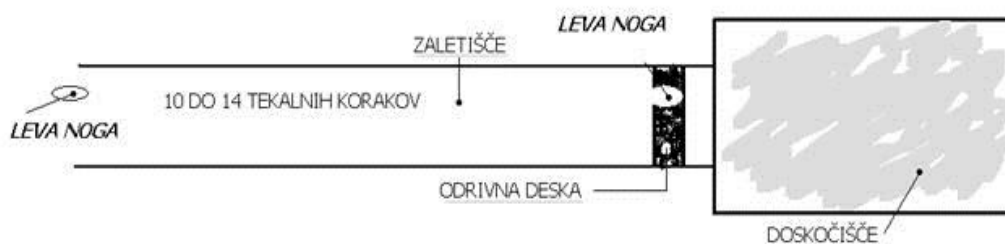
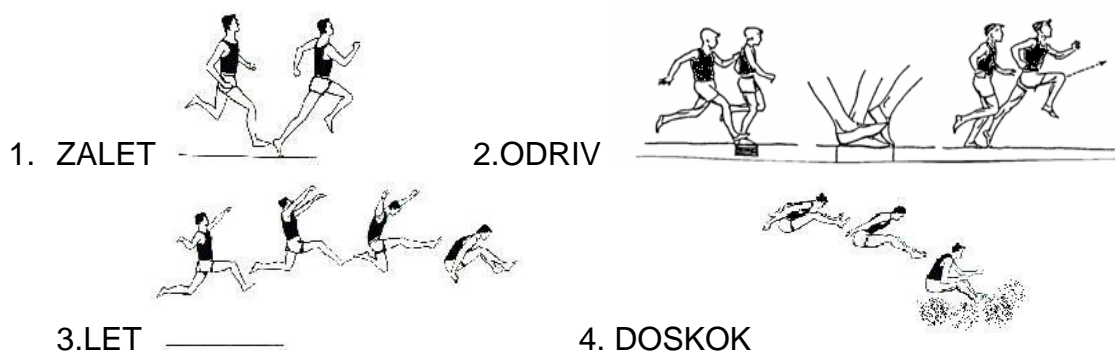
<https://www.youtube.com/watch?v=S11tjA7BCic>

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

## SKOK V DALJINO Z ZALETOM

### Faze skoka v daljino

Skok v daljino sestavljajo štiri faze:



PRED ZAČETKOM VADBE SI OGLEJ [VIDEO](#) – VRHUNSKA IZVEDBA Z OPISOM POSAMEZNIH FAZ SKOKA.

## Ogrevanje: TEK in GIMNASTIČNE VAJE

**Tekaški del ogrevanja:** Ogrevanje začneš s počasnim tekom ali hitro hojo, ki naj traja 2 minuti. Sledita naj 2 minuti teka s srednjo hitrostjo ter na koncu še 1 minuta hitrega teka. Če je mesto, kjer boš vadil nekoliko oddaljeno od doma, predlagam, da na poti do vadbišča opraviš tekaški del ogrevanja.

**Gimnastične vaje:** drugi del ogrevanja so gimnastične vaje. Predlagam, da vaje izvajaš v smeri od glave navzdol. Še posebej pozorno opravi vaje nog! Gimnastične vaje si lahko ogledaš na tej povezavi [GIMNASTIČNE VAJE](#).

### GLAVNI DEL

**Pri izvedbi se boste osredotočili na tehniko. Zalet bo krajši (največ 10 metrov / 6 tekalnih korakov), saj zaradi varnosti ne smete razviti velike hitrosti.** Priporočeno je, da vadbo izvajate na travi ali podobno mehki površini.

- **ZALET:** čim bolj natančno si izmeri zalet (odrivna noga pride čim bližje črti). **Zalet naj bo sestavljen iz ne več kot šestih tekalnih korakov**
- **ODRIV:** naj bo vedno z isto (odrivno) nogo.
- **LET:** v zraku potisneš obe nogi čim bolj naprej.
- **DOSKOK:** sonožni doskok. Pri tem bodi pozoren, da greš v doskoku v počep in s tem ublažiš doskok.

Izvedi 4 do 6 ponovitev.



**Robert »Bob« Beamon (ZDA) je na olimpijski tekmi 18. oktobra 1968 zmagal z novim svetovnim rekordom v skoku v daljino. Z dolžino 8,90 m je za 55 cm izboljšal dosedanji rekord. Rekod je veljal skoraj 23 let.**

[VIDEO](#)

## Zaključni del: VAJE ZA RAZTEZANJE (STRETCHING)

Vaje so namenjene za umiritev, da mišice dovolj dobro **raztegnemo** po naporni vadbi. Nekaj idej lahko vidiš v tem [VIDEU](#).



SREČNO IN SE KMALU VIDIMO