

Naloga za 30. 3. 2020

Spoštovani učenci 5., 6.. razreda

Ponovimo teorijo skoka v daljino

ATLETIKA - SKOK V DALJINO

TEHNIKA SKOKA V DALJINO

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

ZALET

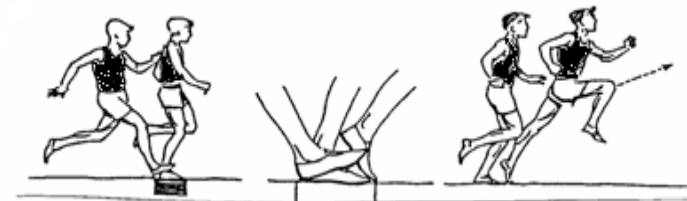
Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja naslednje:

- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odzivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto, kamor si postavil odzivno 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.



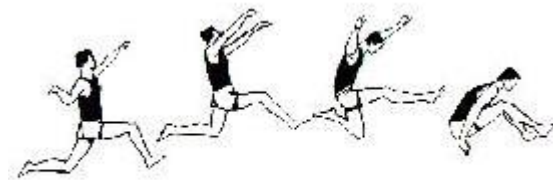
ODRIV

- aktivna postavitev stopala odzivne noge na tla oziroma desko;
- temu sledi hiter in energičen odziv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
- odziv je usmerjen naprej in gor.



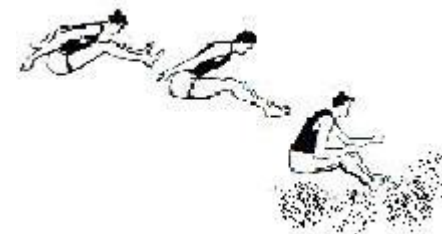
LET

- 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.

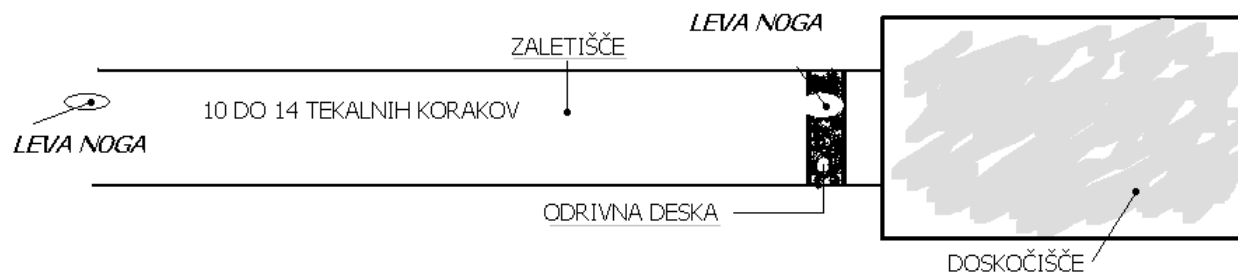


DOSKOK

- 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).



Primer zaleta za skok v daljino



Odpri povezavo pa poskusi tudi ti.

Preden začneš vaditi se ogrej (skiping, poskoki, izpadni koraki, zasuki, kroženje z rokami, boki, skoki).

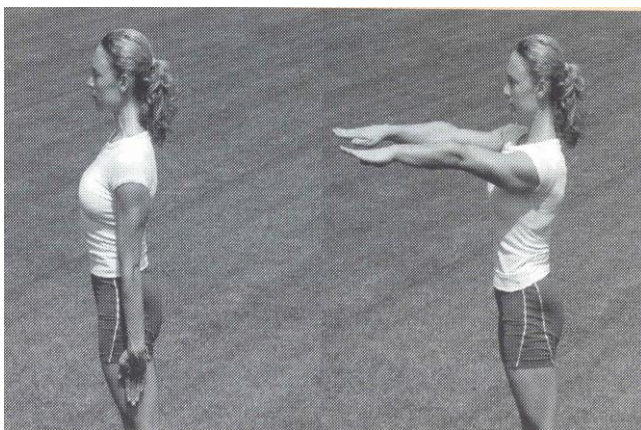
6 minut lahkega teka, če je možno zunaj, če pa ne, na mestu, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj, enako kot v šoli (atletska abeceda, (nizki, srednji, visoki skiping)).

Odpri povezavo pa poskusi tudi ti. <https://www.youtube.com/watch?v=ri-yhqTiM5w> vaje za trebuh

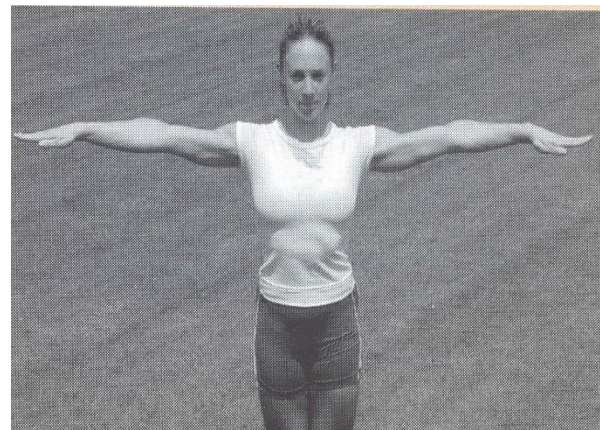
Naloga za 1. 4. 2020

Ponovimo položaje telesa

POLOŽAJI TELESA



predročenje

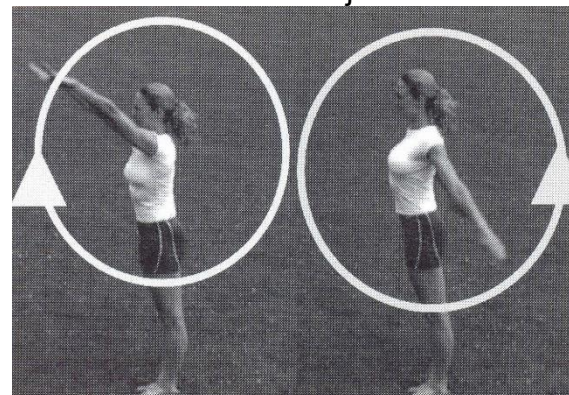


odročenje

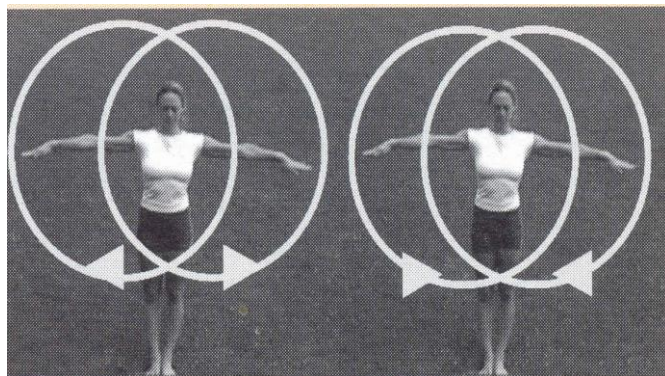


zaročenje

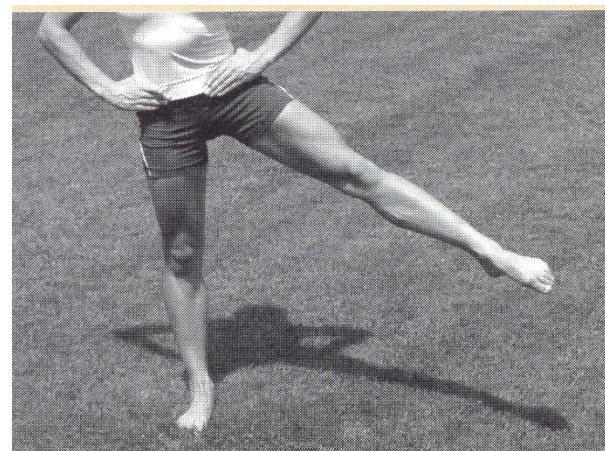
vzročenje



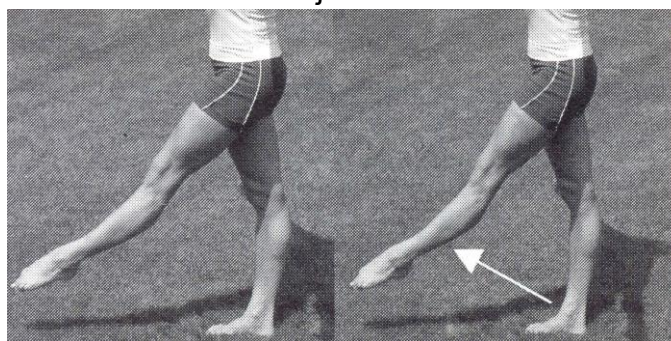
kroženje z rokami nazaj in naprej



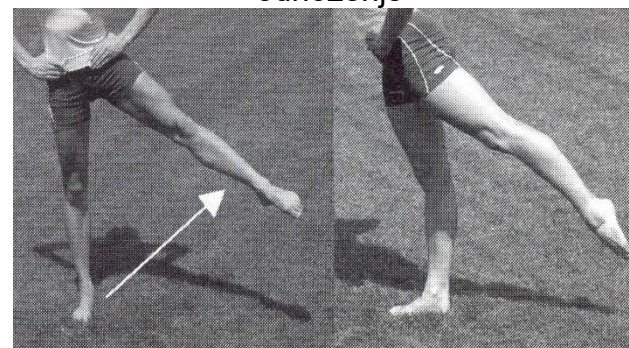
kroženje z rokami



odnoženje

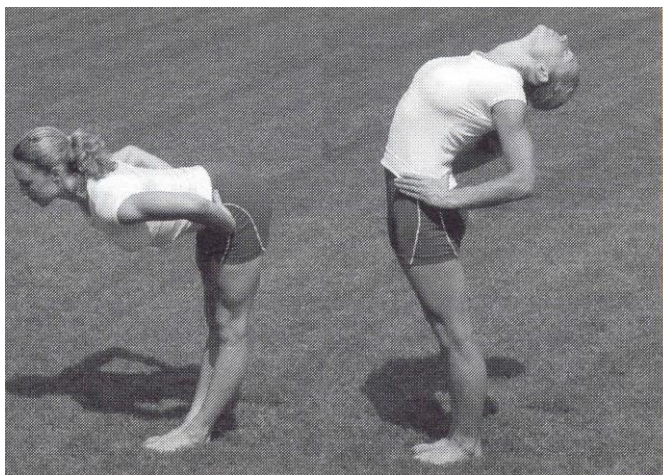


prednoženje



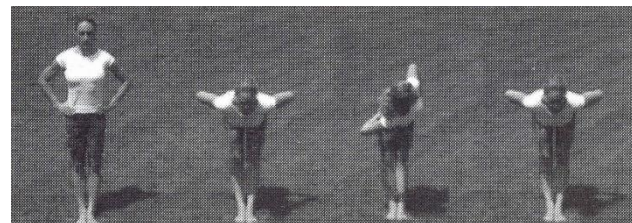
odnoženje

zanoženje

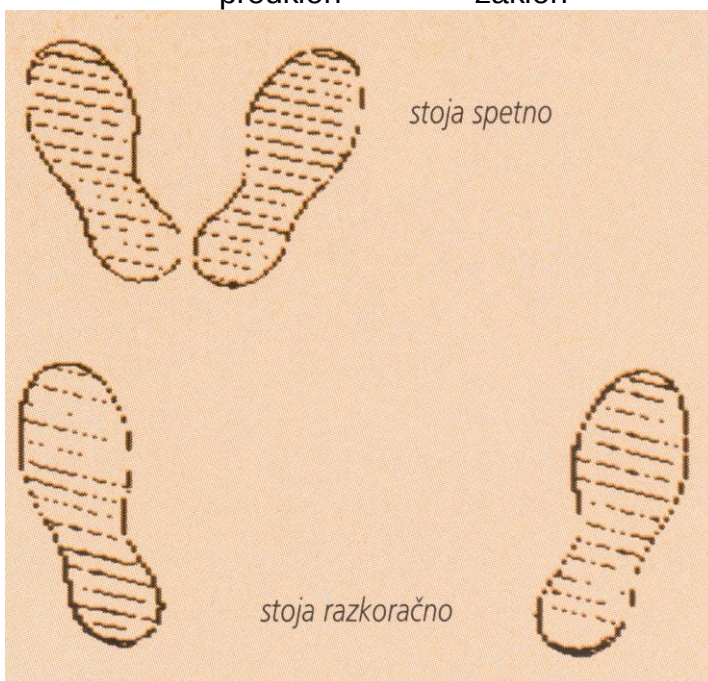


predklon

zaklon

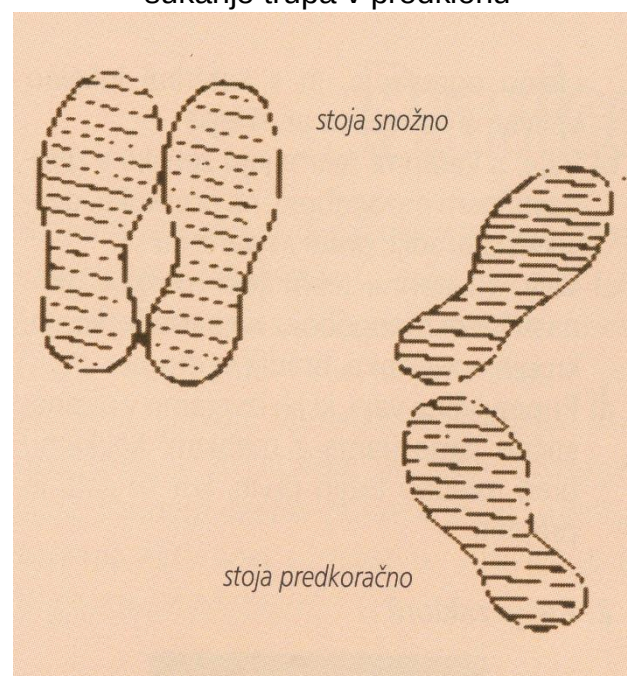


sukanje trupa v predklonu



stoja spetno

stoja razkoračno



stoja snožno

stoja predkoračno

Praktični del: tek v naravi 6 minut , če vreme dovoljuje, drugače v prostoru na mestu.

vaje za hrbtenico:

<https://www.youtube.com/watch?v=INHpux-uYnw> vaje za križ