|  |  |
| --- | --- |
|  | Teorija soka v višinoNaloga za 30. 3. 2020 |
| **ATLETIKA – SKOK V VIŠINO** Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (leta 1896) olimpijska disciplina, do leta 1912 tudi z mesta (brez zaleta). Najprej so skakali skrčko, potem škarjice, nato pa sta se kot osnovna sloga menjavala western-roll in straddle, dokler se ni na olimpijskih igrah 1968. leta pojavil nov slog fosbury flop.  **TEHNIKE SKOKA V VIŠINO****SKOK SKRČNO »SKRČKA«**skrčkaSlika: Milan Čoh, Atletika  **PREKORAČNA TEHNIKA »ŠKARJICE«**Slika: Milan Čoh, Atletika - 5 koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki;- v zaletu in odrivu mora biti trup vzravnan;- odrivno mesto je na prvi ¼ razdalje med obema stojaloma in 2 stopali stran od letvice;- zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.Primer zaleta za prekoračno tehniko**http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/skokvvisino.gif**   **TEHNIKA FLOP**                       skok v višino            plakat MISICNA MOC skosk višinaSlika: Milan Čoh, Atletika Največja značilnost flopa je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče. **ZALET**- pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico.   Hitrost zaleta mora naraščati proti odrivu. Zalet mora biti ritmičen.  **ODRIV**- aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom 30̊ in 2 stopali stan od letvice;- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih;- odrivno mesto je na prvi ¼ razdalje med obema stojaloma. **PREHOD LETVICE**- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena;- noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov. **Opozorilo:** Doskočišče mora biti iz penastih materialov, visoko najmanj 50 cm in velikosti najmanj 4 x 2 m.  skok v višino flopPrimer zaleta za tehniko FLOP    **Razgibaj se po sedenju**Odpri povezavo, želim ti prijetno telovadbo  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=UrdtLfhoaSI> **Naloga za 31. 3. 2020****Rešitve pošljite v wordu****Za črko izpiši odgovor**   |

**ATLETIKA - SKOKI**

**KVIZ**

1. Kako imenujemo palico, ki jo pri skoku v višino poskušajo preskočita atleti?
	1. ?    Puščica.
	2. ?    Prečka.
	3. ?    Deščica.
	4. ?    Letvica.
2. Kako določimo zmagovalca pri skoku v daljino, če imata dva tekmovalca enako dolžino najdaljšega skoka?
	1. ?    Odloča povprečje skokov.
	2. ?    Odloča drugi najdaljši skok.
	3. ?    Oba zasedeta isto mesto.
	4. ?    Odloča seštevek skokov.
3. Na kaj moramo pozorni glede varnosti pri skoku v višino s tehniko flop?
	1. ?    Da je letvica postavljena dovolj visoko
	2. ?    Da je na doskočišču postavljena blazina debeline vsaj 50 cm
	3. ?    Da imamo dovolj prostora za doskok
	4. ?    Da na doskočišče postavimo tanke blazine
4. Kaj vidiš na sliki?

	1. ?    Nič od tega.
	2. ?    Tekaško stezo.
	3. ?    Poligon za skok v višino.

  ?    Zaletišče in jamo za skok v daljinoDno obrazca

1. Kakšno tehniko je uporabil atlet na sliki za preskok vrvice?


	1. ?    Straddle.
	2. ?    Prekoračno tehniko.
	3. ?    Flop.
	4. ?    Škarijce.

6.Kdaj mora skakalec v višino prenehati s tekmovanjem?

* 1. ?    Ko enkrat podre letvico na višini, jo na naslednji višini preskoči in je na naslednji še enkrat neuspešen.
	2. ?    Ko trikrat zapored podre letvico na isti višini, kjer je opravljal poskuse.
	3. ?    Ko trikrat zaporedoma podre letvico na isti višini.
	4. ?    Ko trikrat zapored podre letvico ne glede na višino, kjer je opravljal poskuse.
1. Kakšen zalet je pravilen pri skoku v višino (tehnika flop)?
	1. ?    Poševno proti letvici.
	2. ?    V loku prosti letvici.
	3. ?    Vodoravno proti letvici.
	4. ?    Vijugasto proti letvici.
2. Katere faze vključuje skok v daljino z zaletom?
	1. ?    Zalet, odriv z eno nogo, let, doskok.
	2. ?    Poskok, zalet, odriv.
	3. ?    Zalet, poskok, odriv, doskok.
	4. ?    Odriv z eno nogo, let, doskok.

Odpri povezavo in naredi nekaj vaj za sebe.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE> 7 min za celo telo