

# ATLETIKA

## SKOK V DALJINO, olimpijska disciplina

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

### ZALET



Carl Lewis

- 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.
- ODRIVNA NOGA je tista noga s katero se odrivaš.

## LET



Carl Lewis

- 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



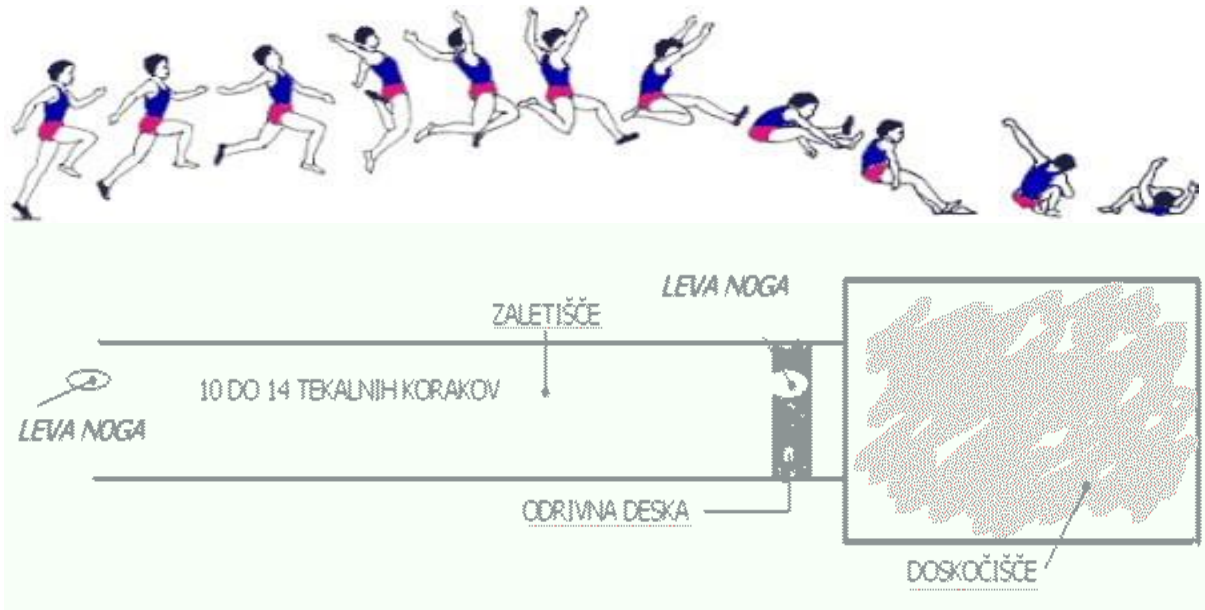
Carl Lewis

- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta,
- ob dotiku tal morata biti stopala postavljena 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 (ali v cono odriva),
- zamah z obema rokama naprej gor,
- potisk nog naprej, trup je pokonci, pogled usmerjen naprej,
- doskok na obe nogi, stopala so vzporedno.

(ctrl in klik na naslov)

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

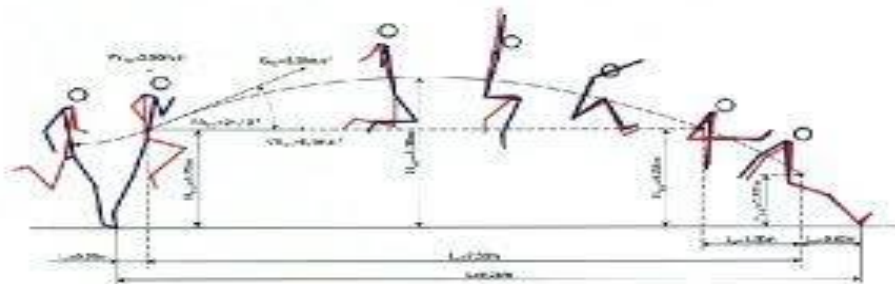
(ctrl in klik na naslov)

Poglejte si video posnetek tekmovanja najboljših dveh skakalcev na svetu vseh časov (Mike Powell in Carl Lewis).

<https://www.youtube.com/watch?v=u2fFZ8TSaTU&t=134s>



Najboljši Slovenec v skoku v daljino je Gregor Cankar, ki je že prenehal tekrovati. Skočil je 8, 40 cm.



## VPRAŠANJE

Dragi učenci in učenke, poizkusite izvedeti, koliko meri svetovni rekord v skoku v daljino pri moških?

Odgovor mi posredujete najkasneje do četrтка, 17. 12. 2020 na:

[alenska.zupancic2@guest.arnes.si](mailto:alenska.zupancic2@guest.arnes.si)

Učiteljica Alenka