

**VSEBINA URE:** ATLETIKA – skok v daljino (teoretično) in test moči rok (praktično)

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** podajanje novih informacij in urjenje

**RAZRED:** 7.

**CILJI:**

- prebrati teorijo in opraviti test za moč rok (praktično),
- naučiti se pravilno izvedbo sklece in si določiti primerno obremenitev,
- biti športno aktiven.

**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA:** mehka podlaga za vadbo na tleh, izbrana glasba za boljše vzdušje

---

## **SNOVNA PRIPRAVA**

ATLETIKA skok v daljino teoretično – (preberi in si zapomni)

Športno panogo atletiko, sestavljajo tudi skoki. Discipline skokov so naslednje:

- skok v daljino,
- skok v višino,
- skok ob palici in
- troskok.

V šolskem programu imamo skok v daljino in skok v višino (tudi skok z mesta pri preverjanju za športni karton).

### **SKOK V DALJINO**

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

#### **ZALET**

- Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja naslednje:
- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov (*slika 2*);
- 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 oziroma odriva (cona 80 cm);
- 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.

#### **LET**

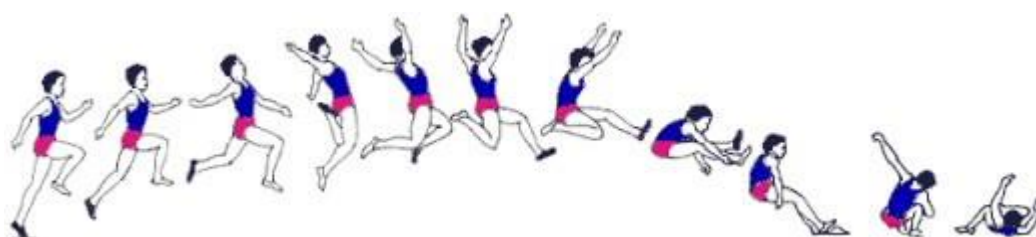
- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih, v smeri naprej.

## DOSKOK

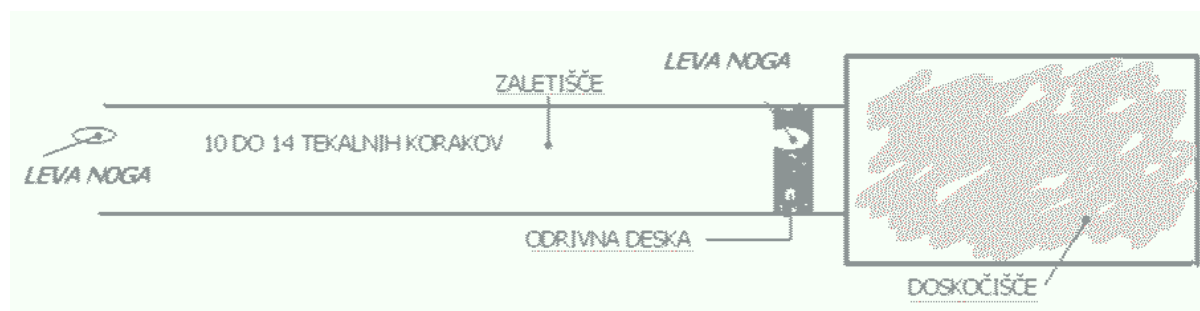
- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bliže idealni krivulji leta (*slika 1*);
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).  
Poznamo različne tehnike skoka v daljino: prirodna tehnika - tehnika korak in pol, tehnika z visenjem in koračna tehnika.

Skok ni veljaven, če tekmovalec stopi na ali prestopi črto, ki omejuje mesto odriva (v šolski atletiki, če prestopi 80 cm cono).

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).



**Slika 1: tehnika skoka v daljino s korakom in pol.**



**Slika 2: Zaletišče in doskočišče za skok v daljino**

### Kriteriji pravilne tehnike skoka v daljino:

- pravilno izmerjen zalet,
- na začetek zaleta postavimo odrivno nogo,
- zalet je hiter in energičen, stopnjevana hitrost zaleta,
- aktivna postavitev stopala odrivne noge na odrivno desko,
- zamah z obema rokama naprej gor,
- potisk nog naprej, trup je pokonci, pogled usmerjen naprej,
- doskok na obe nogi, stopala so vzporedno.

Viro:

-Atletika, pridobljeno in prirejeno iz strani OŠ Rodica.

## Test moči rok s skleco (praktično)

Da ne bo ostalo samo pri teoriji, boste izvedli test moči rok z vajo sklece.

Skleca je ena izmed osnovnih vaj pri razvoju in ohranjanju moči rok. Je kompleksna, kar pomeni, da pri tej vaji ne sodelujejo samo roke, ampak več mišic. Glavne so mišice rok, ker z njimi dvigamo in spuščamo trup.

Aktivne mišice pri izvedbi sklece so še, ramenske in prsne mišice, medtem, ko so hrbtne in trebušne mišice, ter mišice nog, bolj pasivne, a napete. Predstavitel pravilne sklece in aktivnih mišic v izvedbi, si poglejte na tem posnetku (3 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=N182eG6zQg8> (»Skleca...«)

Ko si to ogledate, si poglejte še drug posnetek (3 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=xcrUctuFAuA> (»Tvoja prva prava skleca«).

Glede na vašo pripravljenost, boste na osnovi drugega posnetka določili položaj (pogoje) za izvedbo svoje sklece. Od večine fantov se pričakuje pravi položaj že na tleh, dekleta pa lahko naredite tudi skleco na kolenih, če ne gre drugače. Če niste prepričani, da lahko naredite vsaj 10 pravih sklec na tleh, preizkusite kak lažji položaj, z dvignjenimi rokami (stol, miza, klop).

Torej, cilj testa je, da si določite položaj, ki ustreza vaši trenutni pripravljenosti, v katerem boste naredili manj kot 20 sklec. Tisti, ki ste močnejši ali ste trenirani dvignite noge na (klop, stol, posteljo), da bo vaš položaj težji.

## ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

### PRIPRAVLJALNI DEL

Ogrevanje: (6 min)

- rahel tek na mestu 2',
- tek z visokim dviganjem kolen 2' (glej sliko 1. vaje),
- hopsanje 2' (glej sliko 1. vaje).

***Cilj ogrevanja je, da se ogrejete in ne, da se izčrpate!***

Sledijo gimnastične vaje (8-10 vaj z 10 ponovitvami), kot jih naredimo v šoli.

Vsebovati pa morajo tudi naslednje vaje iz slik spodaj: (8 min)

- 2. vaja, obe (kroženje in gosenica),
- 7. vaja, počep,
- 3. vaja, obe (deska in poskoki narazen v položaju deske)
- 4. vaja, vojaška vaja in skok iz počepa,
- 5. vaja, obe (dvig rok in nog na tleh in superman),
- 8. vaja, obe (raztezanje hrbtnih in trebušnih mišic).

### GLAVNI DEL (10 -15 min)

Preizkusite tri položaje (glede na drugi posnetek), za katere menite, da ste v njih sposobni narediti 10 - 20 sklec.

Začnite z lažjim položajem. Ko končate sledi 1 min pavze.

Nato drug položaj in zopet 1 min pavze. In še tretji položaj in 3 min pavze.

V teh treh minutah se sprostite. Razmislite, kateri položaj bi bil za vas ustrezen, da z njim opravite svoj test (število pravilno opravljenih sklec – ponovitev). Odločite se za težji položaj, da bo število ponovitev manjše od 20.


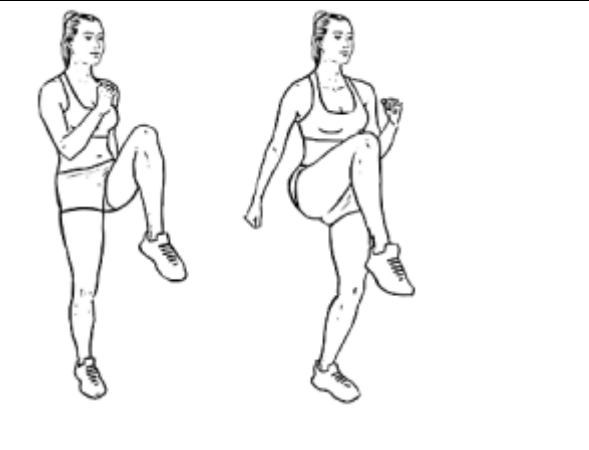
Ko razmislite, po pavzi opravite test. Zapišite si položaj za skleco, število ponovitev in datum (kasneje boste to povedali učitelju in učiteljici). Ker ste že v višjem razredu, lahko opravite še dve ali tri ponovitve testa s pavzo, da bo učinek vadbe večji.

To je izhodišče za vašo nadaljnjo vadbo v drugih dnevih. Ko dosežete 20 ponovitev v svojem začetnem položaju, ga zamenjate za težjega, da lahko z vadbo napredujete.

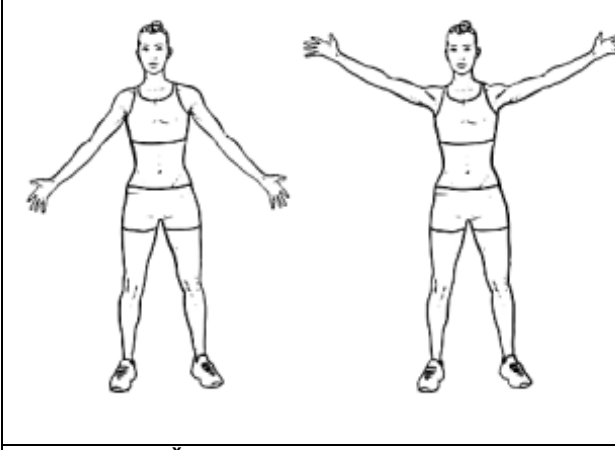
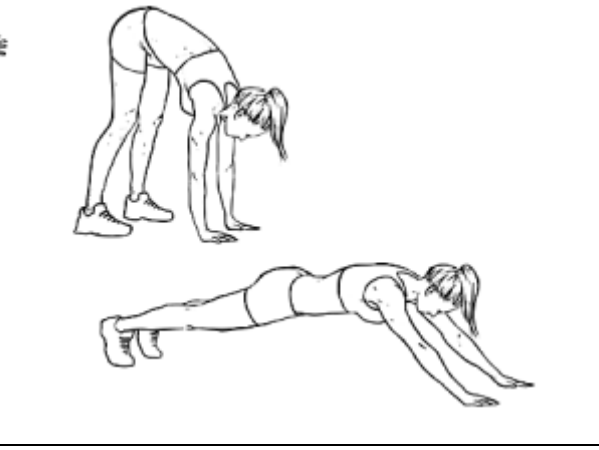
### ZAKLJUČNI DEL (5 min)

- raztezne vaje s sproščanjem obremenjenih mišic (glej 8. vajo spodaj).


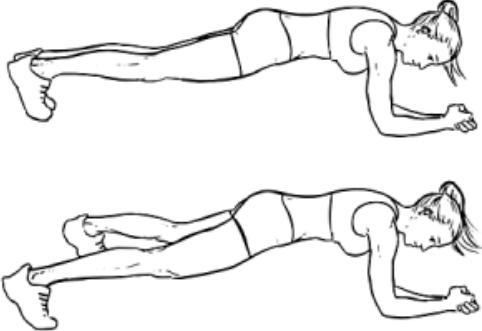
## 1. VAJA

	
HOPSANJE	TEK NA MESTU Z VISOKIM DVIGANJEM KOLEN

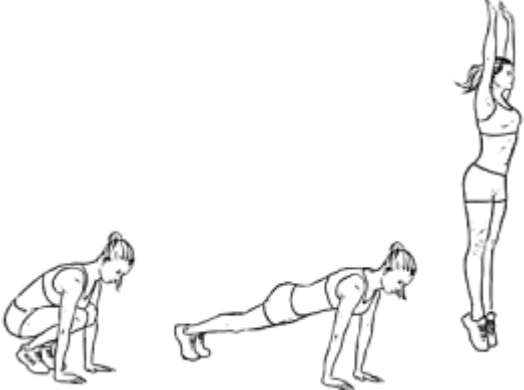

## 2. VAJA

	
KROŽENJE Z ROKAMI STOJE	GOSENICA

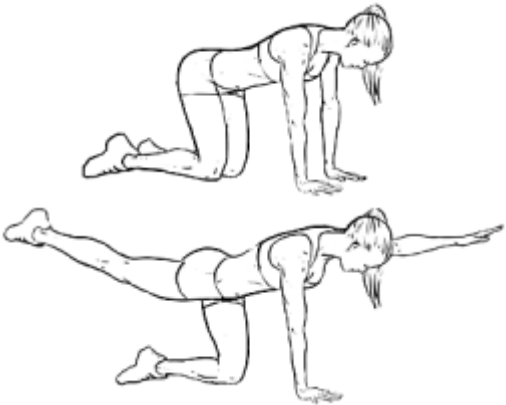
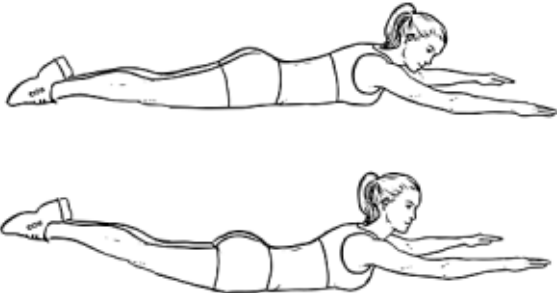
### 3. VAJA

	
DESKA	POSKOKI NARAZEN SKUPAJ V DESKI

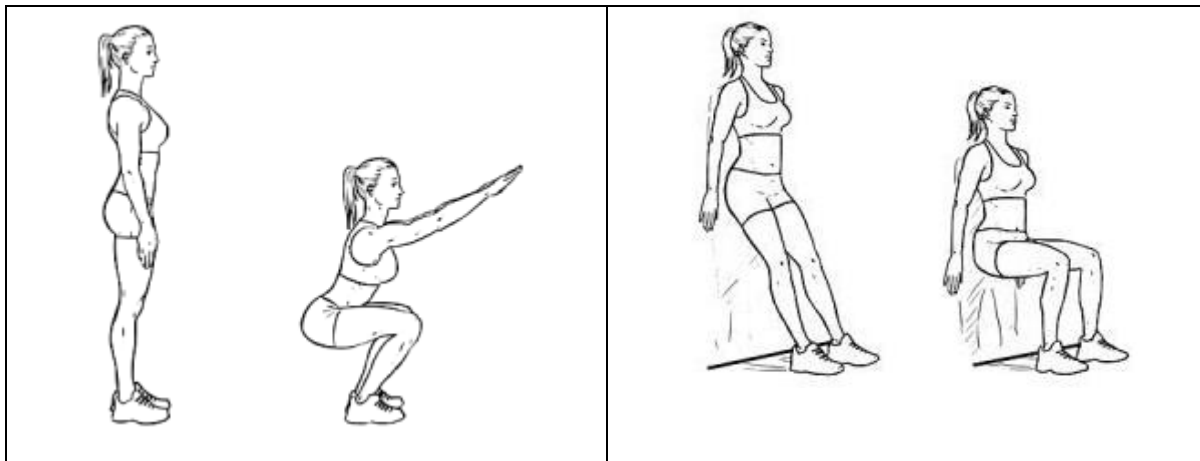
### 4. VAJA

	
VOJAŠKA VAJA	SKOKI IZ POČEPA Z ROKAMI ZA GLAVO

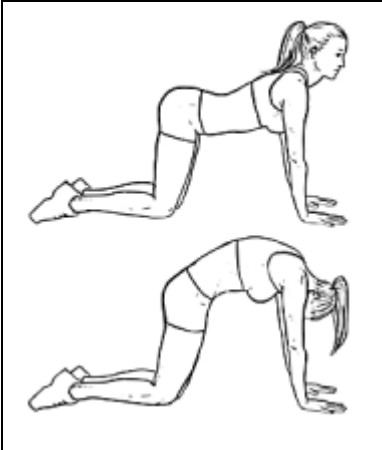
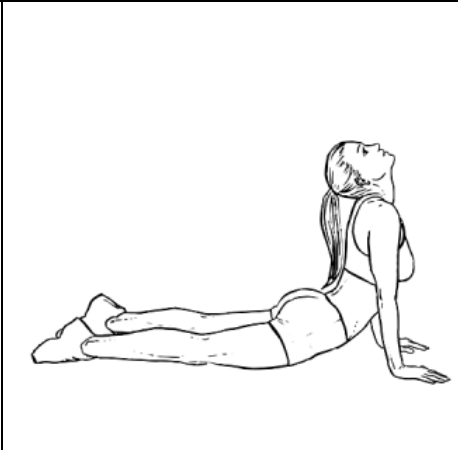
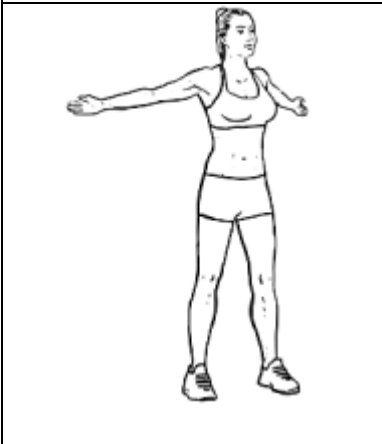
### 5. VAJA

	
IZMENIČEN DVIG NASPROTNE ROKE IN NOGE V OPORI	SUPERMAN

## 7. VAJA



## 8. VAJA

	
RAZTEZANJE HRBTENICE	KOBRA – RAZTEG TREBUŠNIH MIŠIČ
	
RAZTEG PRSI in ROK	