Pozdravljeni učenci,

Danes, petek, 3. 4., preglejte še kratek sestavek o skoku v višino, v ponedeljek pa boste dobili kratek kviz z vprašanji o skoku v višino in daljino.

Kot običajno med učenjem naredite tudi raztezne vaje, kot smo se učili začnite pri glavi nadaljujte proti nogam. Naredite tudi nekaj vaj za moč: dvig trupa, sklece, vaje za hrbtne mišice. Lahko dvigujete tudi lažje predmete. Ker je lepo vreme pojdite tudi malo na zrak.

Lp in ostanite zdravi.

Stojan Koren

**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«**



Slika: 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

****

**TEHNIKA FLOP**



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.

