

**Učitelj:** Bojan Pohar

**Datum:** januar    **Razred:** .    **Predmet:** ŠPORT    **Št. ure:**

## **SMUČARSKI SKOKI – Športni izziv**

Skok v daljino z doskokom v telemark, 3. triada

Opis izvedbe - Skok v daljino z doskokom v telemark

OPIS IZVEDBE IZZIVA:

Skok z mesta po levi nogi 1,2 doskok na obe nogi (sonožno), nato nadaljuješ skoke po desni nogi 1,2

in doskočiš v telemark. Nato izmerite skupno dolžino celotnega skoka. Ker sta v smučarskih skokih dve seriji, opraviš dva taka skoka.

OPOMBA:

V primeru padca pri doskoku se skupni dolžini skoka odšteje 2m.

V primeru sonožnega doskoka namesto telemark se skupni dolžini odšteje 1m.

<https://izziv.sportmladih.net/challenge/view/Vzaaek>

**POPOLDNE GREŠ VEN IN SI IZBEREŠ AKTIVNOST PO VAŠI ŽELJI.**

**AKTIVNOST NAJ TRAJA INTENZIVNO 30 MINUT.**