

SKOKI

SKOK V VIŠINO

1. IZVOR IN RAZVOJ SKOKA V VIŠINO

Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (leta 1896) olimpijska disciplina. 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.

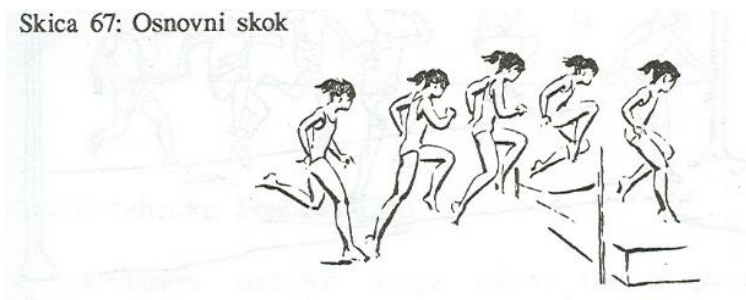
2. RAZLAGA NEKATERIH POJMOV

- 2.1 HOPSANJE Hopsanje je kratek izraz za poskoke kje je noga prednožena in skrčena. Učenci poskakujejo izmenično po levi in po desni nogi. Ko poskočijo na levi, prednožijo in pokrčijo pred seboj desno in obratno. Poskoki so lahko dolgi ali pa visoki.
- 2.2 ODRIVNA in ZAMAŠNA NOGA Vse tehnike skoka v višino zahtevajo enonožni odziv. Odrivna noga je tista s katero se pri skoku odrinemo. Ta zapusti tla zadnja. Zamašna noga pa je tista, s katero zamahnemo.

3. PREDSTAVITEV POSAMEZNIH VRST SKOKOV

- 3.1 **OSNOVNI SKOK** Osnovni skok vadimo skupaj z zaletom naravnost s petimi koraki. Izmerimo ga tako, da otroci naredijo 8 navadnih korakov od letvice proti zaletišču. Izmerjeni zalet označimo s črto. Prva dva koraka sta narejena v hoji, zadnji trije pa v teku. Pomemben je pravilen ritem skoka. Le-ta naj bo lahkoten, sproščen in stopnjevan. Po pravilnem zaletu, odzivu, doskočimo na zamašno nogo in stečemo naprej. Skok naj bo karseda visok in kratek. Elastiko dvigujemo ali pa jo napnemo poševno.

Skica 67: Osnovni skok

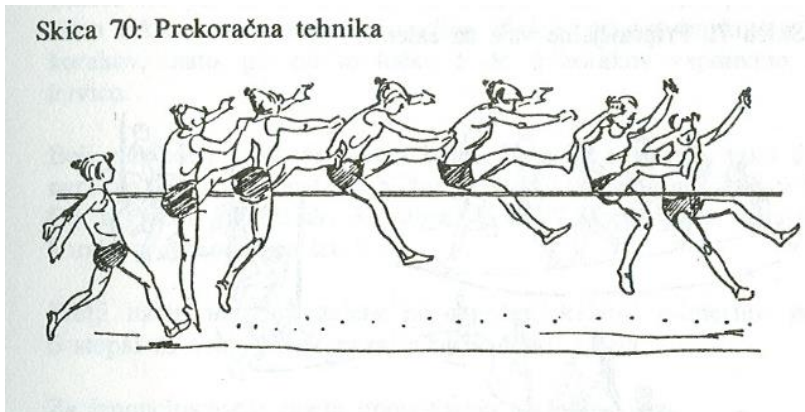


- 3.2 **SKRČNA TEHNIKA** Skrčna tehnika je podobna osnovnemu skoku, pri čemer se učenci nad vrvico skrčijo in doskočijo na obe nogi. S postopnim dvigovanjem vrvice se navajajo na hitrejši zalet, učinkovito vpadanje in popolnejši odziv. Doskok izvedemo na tanjše blazine.



- 3.3 **PREKORAČNA TEHNIKA** Otroci si izmerijo zalet s 5 tekalnimi koraki (8 navadnih) pod kotom 45 stopinj glede na letvico. Odskok iz odzivne noge, zato je pomembno na kateri strani učenec začne. Pri prehodu lestvice morajo biti noge čimbolj iztegnjene. Daskok je izveden na zamašno nogo.

Skica 70: Prekoračna tehnika



SKOK V DALJINO



Tehniko skoka v daljino sestavljajo:

- 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;
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto, kamor si postavil odzivno 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.



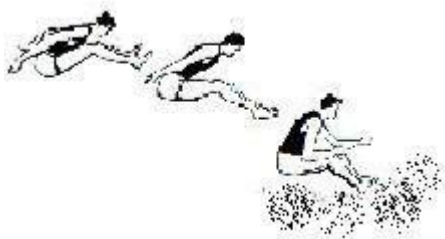
LET

- 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;
- ob dotiku tal morata biti stopali po stavljeni vzporedno (sonožni doskok).



POZNAMO NASLEDNJE TEHNIKE SKOKA V DALJINO

1. Skok v daljino – prirodna tehnika



2. Skok v daljino – tehnika z visenjem



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).