

ATLETIKA

TEKI:

Sprinterske discipline delimo na:

- **kratke sprinte** (60 m, 100 m)
- **dolge sprinte** (200 m, 300 m, 400 m)
- **štafetne teke** (4×100 m, 4×200 m, 4×400 m)
- **tek z ovirami** (60 m, 100 m, 110 m, 200 m, 400 m)

Prvo fazo sprinterskega teka predstavlja **nizki start**.

Startna povelja za nizki start:

- **na mesta**
- **pozor**
- **hop**

Vaje šprinterske (tekaške) abecede so: skiping, hopsanje, grabljenje, striženje, tek s poudarjenim odzivom...

Pri teku na dolge proge uporabljamo visoki start.

Najprej si pogledaj video posnetke, potem pa pojdi ven in poišči teren, kjer lahko povadiš nizek in visoki štart.

Najprej se ogreješ z gimnastičnimi in razteznimi vajami, in ponoviš atletske ABC.

Nato nekajkrat naredi visoki štart, nato še 10 x nizek štart.

Po nizkem štartu dodaj še šprint, če lahko (20 m). Nalogo opravi 7 x. Šprinte naredi tako, da si za vsak šprint vzameš nekaj časa.

VISOKI ŠTART

Startna povelja za visoki start:

1. **na mesta** (z odzivno nogo stopimo do črte, teža je na sprednji nogi, trup je nagnjen v smeri naprej),
2. **hop** (strel).

<https://www.youtube.com/watch?v=7A4T48iMbPk>

NIZEK ŠTART

<https://www.youtube.com/watch?v=wKH68s3vQY0>

Asafa Powell: pogledj si počasen posnetek štarta enega najboljših šprinterjev vseh časov.

<https://www.youtube.com/watch?v=CvrXTW37ySk>

NIZEK ŠTART IZ ŠTARTNEGA BLOKA

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4QfBHEvbqU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MZBn4rSPYEA>

Najboljši šprinter vseh časov: Usain Bolt v teku na 100 m, 200 m in v štafeti 4x100 m

https://www.youtube.com/watch?v=R_Q0rHlqPLk

Odgovori na vprašanje:

Kateri slovenski atlet ima državni rekord v teku na 100 m?

M _ _ _ _ O _ _ _ _ _ _ _ .

Ko opraviš naloge, mi prosim sporočiš da si opravil nalogo, a najkasneje do 27. 11. 2020 na:

alenka.zupancic2@quest.arnes.si

Upoštevaj vsa navodila in napotke NIJZ-ja.