

ATLETIKA: SKOK V VIŠINO



Pri športu v šoli uporabljamo tehniko skoka v višino in sicer **prekoračno tehniko** (škarjice) za mlajše učence /ke.

Prekoračna tehnika je preprostejši način skoka v višino.

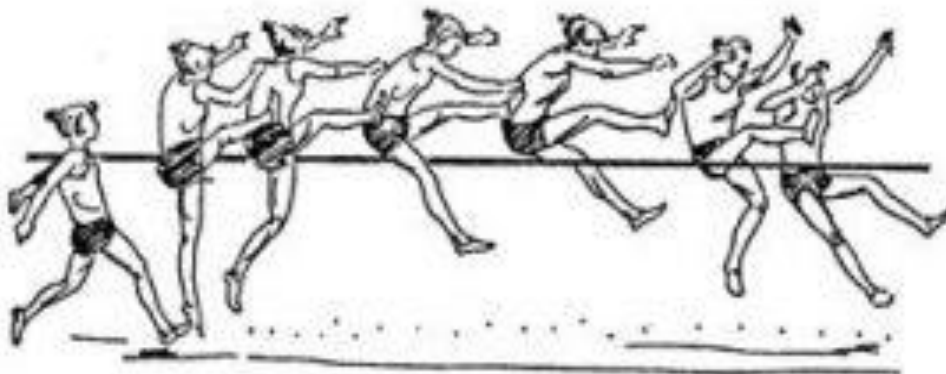
Odrivno mesto je na prvi $\frac{1}{4}$ razdalje med obema stojaloma in 2 stopali stran od letvice. 5 koračni zalet izmerimo pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki. Na začetek zaleta postavimo **zamašno nogo**, **odrivna je pripravljena za prvi korak**.

*ODRIVNA NOGA = tista noga, s katero se odrivamo,

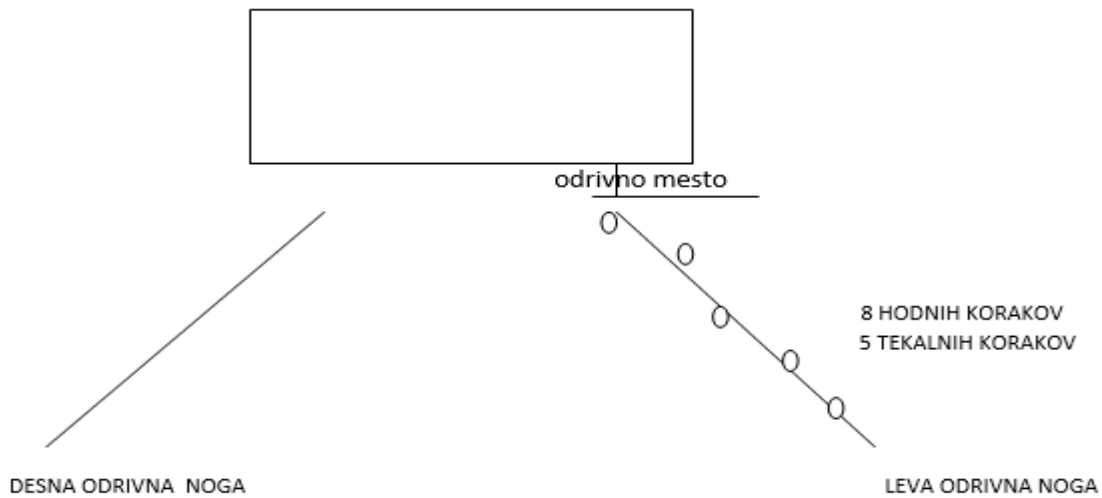
*ZAMAŠNA NOGA = tista noga s katero zamahujemo.

V zaletu in odrivu mora biti trup vzravnani, zadnji 3 koraki pa morajo biti izvedeni hitreje. Doscok je na zamašno nogo. Skok je uspešno izveden, če učenec ne podre letvice.

Skakalec mora prenehati s tekmovanjem takrat, ko trikrat zapored podre letvico, ne oziraje se na višino, kjer je opravljal poskuse. Skok ni veljaven, če se skakalec odrine sonožno.



Klika spodaj: predstavlja tekmovališče



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

ZALET

- izmerimo ga pod kotom 45 stopinj glede na letvico z 8 hodnimi koraki,
- na začetek zaleta postavimo zamašno nogo, odrivna je pripravljena za prvi korak,
- hitrost zaleta mora naraščati proti odriwu. Zalet mora biti ritmičen.

ODRIV

- aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom 45 stopinj in 2 stopali stan od letvice,
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih,
- odrivno mesto je na prvi $\frac{1}{4}$ razdalje med obema stojaloma,
- odriv ne sme biti sonožen.

PREHOD LETVICE

- naredimo škarjice, nogi sta čim bolj iztegnjeni, telo nagnjeno rahlo naprej.

DOSKOK

- izveden je na zamašno nogo.

Kriteriji pravilne tehnike skoka v višino s prekoračno tehniko (škarjice):

- pravilno izmerjen zalet,
- odločen tek v zaletu, hitrost teka narašča pri zadnjih treh korakih,
- odriv z eno (odrivno) nogo,
- prehod letvice na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma,
- doskok na zamašno nogo,
- letvica mora ostati na stojalu.

Poglejte si video posnetek prekoračne tehnike (škarjice).

(tipka ctrl in klik na naslov)

<https://www.youtube.com/watch?v=wlaTzS38Lgc>



Tako so skakali včasih!

DN: Učenke/ci odgovorite na vprašanje:

Kako se imenuje tekmovalna tehnika skoka v višino?



Blanka Vlasić, najuspešnejša hrvaška tekmovalka v skoku v višino.

Odgovore pričakujem najkasneje do 24.12. 2020 na e-mail:

alenka.zupancic2@guest.arnes.si