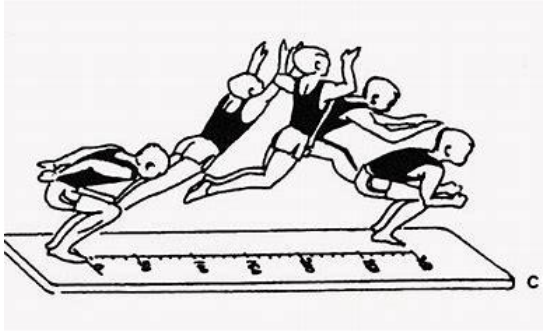

ŠPORT 4. razred (25.–29. 5. 2020)

SKOK V DALJINO Z MESTA IN Z ZALETOM

V tem tednu se boš preizkusil v skoku v daljino.

Preden se lotiš te atletske discipline se moraš najprej dobro ogreti s pomočjo gimnastičnih vaj, ki pa jih že zelo dobro obvladaš.

Poleg tega:

- veliko se gibaj na svežem zraku,
- vozi se s kolesom,
- osvoji še kakšen vrh ali goro,
- igraj se s svojimi brati ali sestrami,
- ne pozabi na družabne igre, kadar dežuje te prav lahko zelo razvedrijo (človek ne jezi se, mlin, karte, ki jih imaš doma …).

DA TI BO VSE BOLJ JASNO MORAŠ SPOZNATI NASLEDNJE ELEMENTE:

- ZALET - zalet naj bo kratek, ob koncu zaleta moraš imeti maksimalno hitrost
- ODRIV - odrivaj se vedno z isto odrivno nogo, odriv naj bo silovit, pri tem si pomagaj z rokami (močno zamahni navzgor)
- LET - roki sta navzgor, trebuh potisni naprej
- DOSKOK - nogi potisni naprej, pristani na obe nogi

OGLEJ SI NASLEDNJI POSNETEK: SKOK V DALJINO Z MESTA

Predlog za ogrevanje pred skoki v daljino: **OGREVANJE**

V SKOKU V DALJINO LAHKO TEKMUJEŠ Z DRUŽINSKIMI ČLANI.
LAHKO PA PRESKAKUJEŠ TUDI OVIRE V NARAVI.

ŠPORTNI POZDRAV!
tvoje učiteljice