

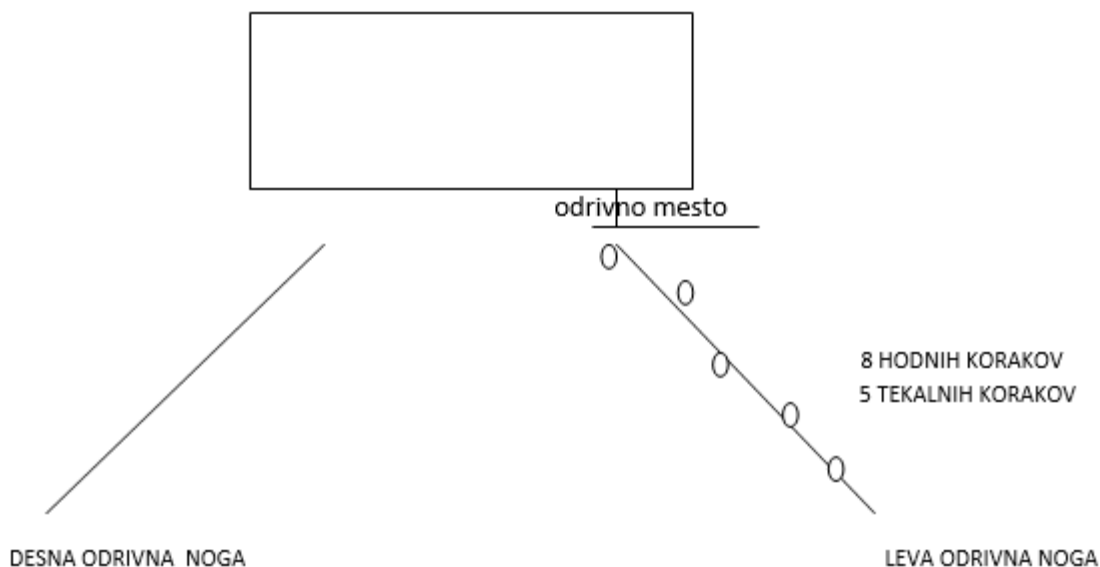
Pozdravljeni.

Ker se nam obeta večinoma deževni dan, sva vam za danes pripravila:

- za uvod si preberite teoretični pregled osnov skoka v višino- škarjice,
- za praktično izvedbo športe dejavnosti doma pa danes predlagava INTENZIVNO BODI FIT - POWER CROSS VADBO iz posnetka spodaj.

## ŠPORT – SKOK V VIŠINO - ŠKARJICE

- Skok v višino s prekoračno tehniko pogosto imenujemo tudi škarjice, saj med skokom zastrizemo z nogami. Zalet pri tej tehniki je običajno pod koto 45 stopinj in je pet ali sedem koračni.



- Zamašna noga (torej tista, ki jo najprej dvignemo) je vedno notranja oziroma tista, ki je bližja doskočišču. Odrivna noga pa je tista, s katero se odrinemo in je zunanja. Smer doskoka (ali tečemo z leve ali desne) je vedno odvisna od odrivne ali zamašne noge. Tisti, ki se odrivajo z desno nogo, tečejo z leve strani na doskočišče, tisti z levo odrivno pa z desne strani.
- Najprej moramo določiti našo odrivno nogo. Najlažje je to narediti s tekom naravnost in preskokom nizke ovire. Pri tem si zapomnimo katero nogo smo dvignili. To je zamašna noga, odrivna pa je nasprotna noga, torej tista, s katero smo se odrinili od tal.



- Pri izvajanju skoka moramo biti pozorni na naslednje faze skoka:

- Fazo **ZALETA:**
  - stopnjevani zalet (pospeševanjem proti odrivnem mestu),
  - prve dva koraka sta daljša in počasnejša, zadnji trije koraki so stopnjevani in krajši,
  - telo skakalca naj bo vzravnano,
  - amplituda dela nog in rok naj bo povečana (skladno s telesno pripravo vadečega),
  - zgornji del telesa rahlo nagnjen proti središču krožnice (notranja rama malenkost spuščena), po kateri teče v zadnjem delu zaleta,
  - delo obeh rok poudarjeno
  
- Fazo **ODRIVA IN ZAMAHA:**
  - enonožni odriv s pokrčeno nogo ,
  - postavitvev na celo stopalo je aktivna in hitra,
  - trup je vzravnan,
  - visok zamah tudi z roko/rokami.
  
- Fazo **LETA:**
  - trup je rahlo nagnjen naprej,
  - usklajen izmenični prehod vrvice z nogami,,
  - najprej zamah z iztegnjeno zamašno nogo v smeri gor.

Oglejte si še skok v tehniki FLOP slovenskega osnovnošolskega prvaka in rekorderja:

<https://www.youtube.com/watch?v=aU09XVwJR-0>

---

**Sedaj pa si pripravite pijačo in poizkusi slediti vadbi. Povabite k sodelovanju tudi sestre, brate, starše. Zapiši utise ob koncu vadbe.**

BODI FIT - POWER CROSS VADBA –

<https://www.youtube.com/watch?v=W4MjNO7vLD0&t=1986s>

Bodite zdravi.

Športni pozdrav

učitelja športa