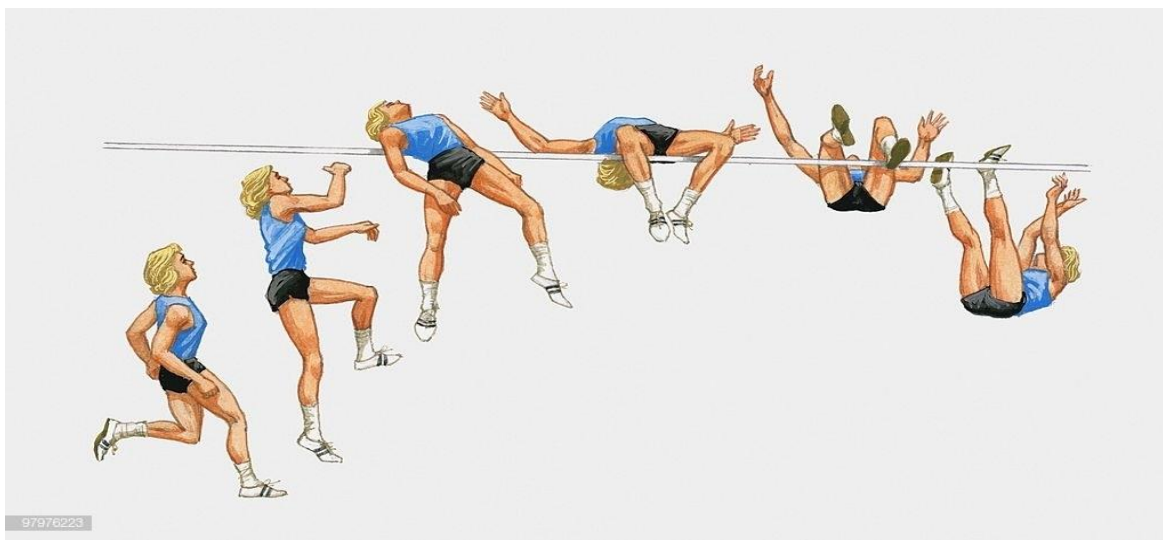


Pozdravljeni.

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

- za uvod skok skozi teoretični pregled osnov skoka v višino,
- za praktično izvedbo športe dejavnosti doma pa danes ponujava INTENZIVNO BODI FIT - POWER CROSS VADBO iz posnetka spodaj.

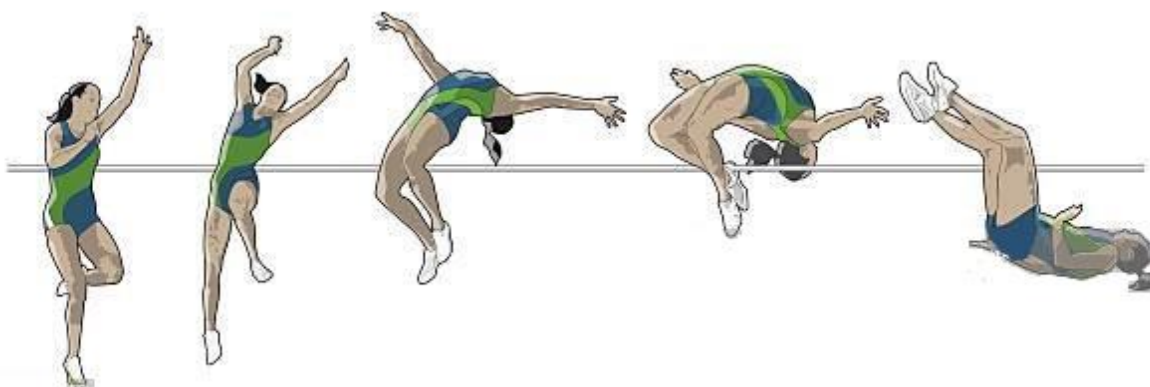
SKOK V VIŠINO FLOP



Največja značilnost flopa je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju (gimnastični most), ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa nazaj. Danes se bomo posvetili odrivni akciji skoka in prehodu čez letvico.

ODRIV

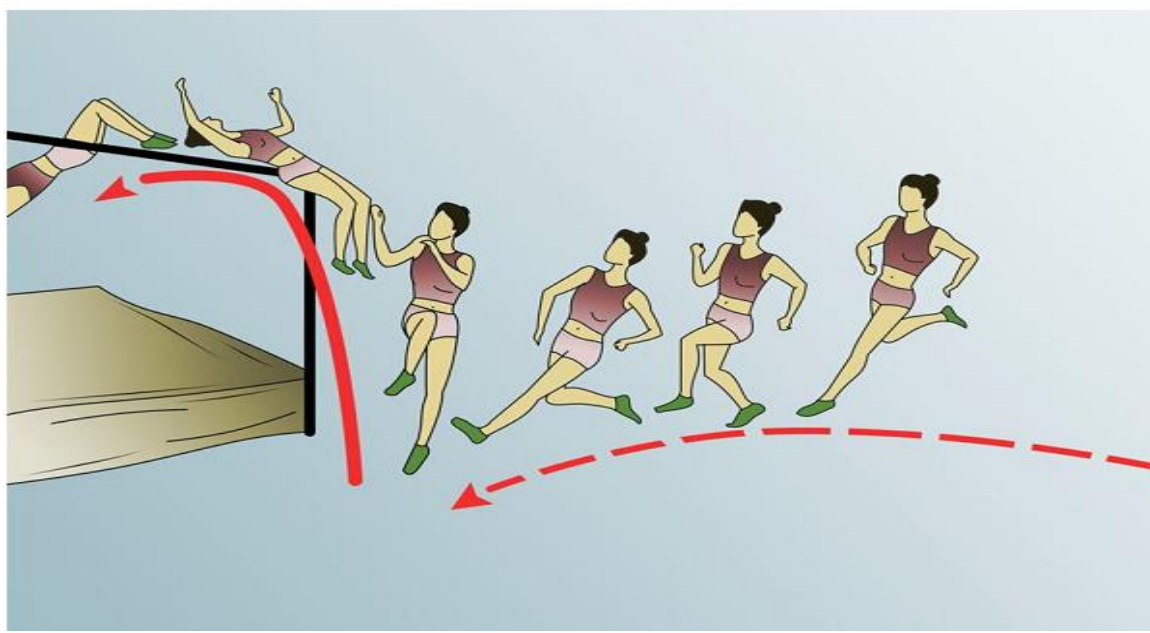
1. Zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih.
2. Aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom 30 stopinj glede na letvico.
3. Točnost mesta odrida glede na stojala in letvico.
4. Majhna upogibna amplituda v kolenu odrivne noge.
5. Zamah kolena zamašne noge mora biti usmerjen visoko gor in stran od letvice.
6. Odriv mora zagotoviti rotacijo okoli vzdolžne, prečne in sagitalne osi.
7. Učinkovit soročni zamah z rokami.
8. Vertikalna ob koncu odrida.



»PREHOD LETVICE

1. Visok položaj bokov.
2. Položaj ramen pri prehodu letvice je strmoglav.
3. Glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena.
4. Kolena so upognjena.

Roki sta pri prehodu letvice ob telesu ali pa je notranja roka v podaljšku trupa«



Oglejte si še skok 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