

SKOK V DALJINO Z MESTA - SDM

Skok v daljino sodi med najstarejše atletske discipline, saj so ga poznali že stari Grki v sklopu pentatlona. Ne glede na to, da so ga poznali v drugačni izvedbi, predstavlja osnovno skakalno izvedbo. Skok v daljino z mesta je bil včasih olimpijska disciplina, danes sta ga nadomestila skok v daljino z zaletom in troskok.

Skok v daljino so poznali že zelo dolgo nazaj. Včasih je bilo tekmovanje po vaseh povezano prav s to disciplino, zanj niso imeli napisanih pravil, zato so nekateri delali vmesne poskoke, se niso sonožno odrivali, nekateri so za večji odziv v rokah držali kamenje ali opeke za daljši let.

Danes se skok v daljino izvaja kot merska naloga, s katero merimo **eksplozivno moč**, tudi v športno vzgojnem kartonu.

Skok se izvede tako, da skakalec zamahne naprej in nazaj z rokama, pri čemer se lahko povzdigne na prste, vendar ne sme narediti poskoka. Pri tem morajo biti prsti nog za označeno črto. Skakalec se mora odriniti sonožno, kolikor daleč lahko. Ko sonožno pristane, se dolžina skoka izmeri od začetne črte do njegovih pet. Skakalec naredi tri skoke, od katerih se mu upošteva najdaljši.

Domača naloga:

Najprej se dobro ogrej (tek, gimnastične vaje, nekaj poskokov).

Izmeri si najdaljši skok v daljino. Prvi skoki so po navadi najdaljši, zato se že na začetku potruji.

Pošlji mi rezultate v kanal ali preko sporočil.