

26. 5. 2020, TOREK

ŠPORT

- **Gimnastične vaje**
- **Skok v daljino z zaletom**

zalet (zalet naj bo kratek, ob koncu zaleta mora imeti skakalec maksimalno hitrost),

odriv (odrivamo se **z vedno isto (odrivno) nogo**, odriv je silovit, pri tem si pomagamo z rokami – močno zamahnemo navzgor),

let (roki sta navzgor, trebuh potisneš naprej),

doskok (nogi potisneš naprej, pristaneš **na obe nogi**).

Pri skakanju so pozorni na izvedbo skoka – predvsem na **enonožni** odriv in **sonožni** doskok.

<https://www.youtube.com/watch?v=9pVAsAZWK3o>

- Skakanje čez "potok"

Na tla položimo dve vrvi. Na eni strani naj bosta oddaljeni 1,5 m, na drugi pa 3 metre. Učenci z zaletom preskakujejo potok. Začnejo na ožjem delu, nato nadaljujejo na širšem delu.