

Temat: Skok w dal z miejsca

### 1. Trochę historii

Skok w dal z miejsca – konkurencja lekkoatletyczna, rozgrywana na letnich igrzyskach olimpijskich od 1900 do 1912. Polega na odbiciu się sprzed wyznaczonej linii, stojąc na ziemi obiema nogami i oddaniu jak najdłuższego skoku, lądując na obu stopach.

### 2. Rozgrzewka ok. 10 minut:

- trucht w miejscu - 2 minuty
  - pajacyki w różnych płaszczyznach - 1 minuta
  - w lekkim rozkroku krążenia ramion w przód i tył naprzemianstronne równoległe - po 10 powtórzeń
  - krążenia tułowia, kolan, stawów skokowych - po 7 powtórzeń
  - rozciąganie w siadzie - skręty w tył, skłony w przód, siad płotkarski.
3. Na początek link do filmu gdzie możecie zobaczyć jak go wykonać [https://www.youtube.com/watch?v=hToTECO\\_9SA](https://www.youtube.com/watch?v=hToTECO_9SA)

### 4. SKOK W DAL Z MIEJSCA.

- Warunki przeprowadzenia próby: skok wykonujemy w domu lub w ogrodzie
- Sprzęt: sznurek (do zrobienia linii) podziałka centymetrowa
- Sposób wykonywania: stajemy w niewielkim rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochylamy tułów, uginamy nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skaczemy jak najdalej.
- W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.
- Z trzech wykonanych skoków notujemy najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

WSZYSTKIE WYNIKI PROSZĘ SOBIE ZANOTOWAĆ – POŹNIEJ STWORZYMY TABELĘ Z WYNIKAMI

Ze sportowym pozdrowieniem AW