

Skoki

Vaje za utrjevanje – rešitve

1. Iz katerih štirih faz so sestavljeni atletske skoki?

Atletske skoki so sestavljeni iz štirih faz: zalet, odziv, let in doskok.

2. Katera tehnika skoka v daljino je najbolj uporabna pri otrocih?

Najbolj uporabna tehnika skoka v daljino pri otrocih je naravna tehnika.

3. Kakšen zalet uporabljamo pri prekoračni tehniki skoka v višino?

Pri prekoračni tehniki skoka v višino uporabljamo tekoč in ritmičen 5-koračni zalet pod kotom 45 stopinj.

