**Atletika, skok v daljino z zaletom**

**Vadbeni zalet** je lahko petkoračni (zalet s petimi tekalnimi koraki)......izmerimo ga z 8 hodnimi koraki, sedem koračni (zalet s sedmimi tekalnimi koraki)......izmerimo ga z 12 hodnimi koraki ali devet koračni zalet (zalet z devetimi tekalnimi koraki)......izmerimo ga s 16 hodnimi koraki. Namen vadbenega zaleta je utrjevanje ritma zaleta, odrivne akcije, celotne tehnike.

Glede na način gibanja skakalca v **fazi leta** poznamo več tehnik, prirodna tehnika, tehnika z visenjem in koračna tehnika (tehnika dva in pol koraka ali tri in pol korake)

**Prirodna tehnika**: Primerna je za začetnike v osnovni šoli, za tiste ki skačejo manj kot 4m. Skakalec poskuša v zraku obdržati položaj, kakršnega je imel v trenutku odskoka. Po odrivu ostaneta nogi močno razkrečeni, trup je pokonci, pogled je usmerjen naprej. V fazi leta, roka, ki je nasproti odrivni nogi, ostane v predročenju, druga roka pa opravi krožni gib v smeri navzgor in naprej. Pri doskoku skakalec priključi odrivno nogo zamašni in zamahne z rokama navzdol in nazaj.

**Doskoki** so lahko klasični - skakalec potisne stopala močno naprej, pokrči noge v kolenih in doskoči z glavo med nogama ali pa tekmovalni - skakalec potisne stopala močno naprej, spodvije boke, s telesom se "vrže" v stran.

**Dimenzije odrivne cone**: odrivna cona je prostor, širok 80-120 cm, znotraj katerega se je potrebno odriniti. Dolžina skoka se tako meri od sprednjega odtisa stopala odrivne noge v odrivni coni, do doskoka. Odrivna cona je zelo primerna za mlajše starostne kategorije, torej za začetnike, da niso obremenjeni z zaletom in morebitnim prestopom. Odrivno desko pa uporabljajo starejši, izkušenejši skakalci.

Skok v daljino je nepravilen:

- če se tekmovalec s katerim koli delom telesa dotakne tal za odrivno črto ali za njenima podaljškoma levo in desno,

- če se tekmovalec pri doskoku dotakne tal izven doskočišča bližje odrivu, kot je najbližji odtis katerega koli dela njegovega telesa v doskočišču,

- če se tekmovalec po opravljenem skoku vrne na zaletišče preko doskočišča.

Zahteve za dober zalet pri skoku v daljino:

- primerno dolg zalet, izveden z maksimalno (optimalno) hitrostjo,

- zalet mora biti izveden v **enakomerno pospešenem ritmu**,

- priprava na odriv mora biti neopazna, brez prevelike spremembe ritma, **predzadnji korak mora biti nekoliko daljši, zadnji krajši in hitrejši**

Priprava na odrivno akcijo se prične v zadnjih dveh korakih zaleta. Biti mora hitra in neizrazita, da je posledično prisotna minimalna izguba horizontalne hitrosti. Izguba horizontalne hitrosti v tem delu zaleta direktno vpliva na hitrost izvedbe odrivne akcije in s tem na velikost vzletne hitrosti skakalca. V pripravi na odriv skakalec podaljša predzadnji korak za 20 do 30 cm. Zadnji korak mora biti izveden kar se da hitro. Zadnji korak je skrajšan tako po dolžini kot časovno, kar omogoča hitro postavljanje stopala odrivne noge na desko..