

## **Witajcie po weekendzie !!!**

Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się jedną z konkurencji lekkoatletycznych a mianowicie skokiem w dal.

Skok w dal – konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni. Na krawędzi belki znajduje się listwa z plasteliną. Jeśli zawodnik podczas odbicia dotknie butem plasteliny, skok jest nieważny.

Technika skoku w dal opiera się na: rozbiegu, odbiciu, locie oraz na lądowaniu.

### **skok w dal - jak wykonać go prawidłowo?**

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

*dla bardziej zainteresowanych drugi film przedstawiający ćwiczenia przygotowujące do skoku w dal.*

<https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4>