Temat: Skok w dal , przygotowanie do skoku.

Jak wygląda skok w dal w wykonaniu mistrzów:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wv1-VP3B_bI> skok w dal wiadomości ogólne

Techniki skoku w dal są różne jedną z nich jest technika naturalna:

<https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA> skok w dal techniką naturalną

Do każdej dyscypliny lekkoatletycznej i nie tylko prowadzą ćwiczenia specjalne :

<https://www.youtube.com/watch?v=tboD1adn7H4> ćwiczenia przygotowujące do skoku

Teraz możecie przećwiczyć same nawet w maseczkach :

<https://www.youtube.com/watch?v=zyEmRcFaGuk> dla chcącego nic trudnego

Spróbujcie choć na sucho ,ale jak wyjdziecie na spacer to kilka ćwiczeń możecie zrobić na powietrzu. Powodzenia pamiętajcie o odbiciu.