

SKOK U DALJ S MJESTA

Napravite liniju s koje ćete skakati i od te crte prema naprijed zalijepite centimetarsku traku. Pazite da ne skačete po traci nego uz nju! Stanite do linije i odrazom s obje noge i zamahom ruku skočite što dalje i ostanite tamo gdje ste skočili kako biste mogli očitati daljinu skoka. Rezultat zapišite. Usporedite nekoliko rezultata zaredom.

Cilj: razvijati eksplozivnu snagu nogu uz poticanje razvoja predmatematičkih vještina.

