

## Skok w dal techniką naturalną



### **WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ na :**

- *Aktywną pracę ramion*
- *Przyspieszenie na ostatnich krokach rozbiegu*
- *Wyprost we wszystkich stawach przy odbiciu*
- *Aktywną pracę nogi wymachowej*
- *Niespieszenie się z lądowaniem*
- *Lądowanie do przysiadu*

**KONSPEKT: w STREFA TRENERA etap WSZECHSTRONNY – KONSPEKT nr 3 SZ- Nauka skoku w dal tech. natur.**