

# SKOK VYSOKÝ

- Střížný způsob Page -193cm(1887)
- Valivý boční Horine -200cm(1912)
- Dawis -212cm(1953)
- Valivý obkročný Straddle Brumel - 228cm, Matzdorf – 229cm(1971)
- Zádový způsob Flop Stones -230cm 1973, Sotomayor -245cm(1993)
- Zvara a Bába 236cm(1987,2005)

# Ženy

- Balasová -191cm(1961)
- Ackermanová -200cm(1977)
- Konstantiniovová -209cm(1987)
- Davidová -169cm(1955)
- Rezková -OH Mexiko,182cm(1968)
- Kováčiková 200cm(2000)

# Technika skoku vysokého

■ **Rozběh** – posledních pět kroků po kružnici ( $r = 13 \text{ m}$ )















# Technika skoku vysokého

■ **Rozběh** – posledních pět kroků po kružnici ( $r = 13 \text{ m}$ )

■ **Odráz** -v 1/3 doskočiště, 50-80cm od svislé roviny látky, trup nakloněn dozadu a dovnitř













ČESKÁ  
SPORITELNÁ

side

270

# Technika skoku vysokého

■ **Rozběh** – posledních pět kroků po kružnici ( $r = 13 \text{ m}$ )

■ **Odráz** -v 1/3 doskočiště, 50-80cm od svislé roviny laťky, trup nakloněn dozadu a dovnitř

■ **Let** -záklon hlavy a trupu





side

ČESKA  
SPORITEL

270





ČESKÁ  
SPORITELNA

270



ČESKÁ  
SPORITEL



adidas

ČESKÁ  
SPORITELNÁ



Adidas

ČESKÁ  
SPORITEL

PERDVA NALA



adidas

ČESKÁ  
SPORITELNÍ



adidas

ČESKÁ  
SPORITELNÁ

POŘEDNÍ MÍSTO  
10. 11. 2011

# Technika skoku vysokého

- **Rozběh** – posledních pět kroků po kružnici ( $r = 13 \text{ m}$ )
- **Odráz** -v 1/3 doskočiště, 50-80cm od svislé roviny laťky, trup nakloněn dozadu a dovnitř
- **Let** -záklon hlavy a trupu
- **Dopad** -na záda do kotoulu vzad



# Didaktika nácviku skoku vysokého

- **Rozběh** - běh po kružnici, osmičce, vlnovce
- **Odras** - z plného chodidla, 17-23 stupňů od svislé roviny látky, doskok na bednu, doskočiště, nůžky
- **Přechod přes látku** - z místa sounož, mírného rozběhu
- **Dopad** - z vyvýšeného místa, důraz klademe na správnou polohu jednotlivých částí těla