

TROJSKOK

- ✦ 1896 OH – Conolly 13,71m
- ✦ 1936 Berlín –Tijama 16,00m
- ✦ 1960 Schmidt – 17,03m
- ✦ Sanějev, Oliviera, Edwards
-18,29(1995)
- ✦ Mikuláš-17,53(1988)
- ✦ Kravetsová –
15,50(1995), Lebeděvová15,36 h
- ✦ Kašpárková 15,20(1997)

Technika trojskoku

- ✦ Rozběh obdobný jak u dálky, $v(10\text{m/s})$
- ✦ Odraz-poskok-krok-skok (zachovat rychlost rozběhu, plochý pohyb těžiště, malý úhel vzletu)
- ✦ Odrazová technika 38%+30%+32%
- ✦ Běžecká technika 35%+30%+35%
- ✦ Let- se přizpůsobuje jednotlivým skokům, většinou převažuje soupažná práce paží
- ✦ Dopad



Příprava na odraz



Odraz do poskoku



Moment vertikály



Odraz do kroku



Letová fáze v kroku



Dopad po poskoku



Doskok po kroku



Odraz do skoku



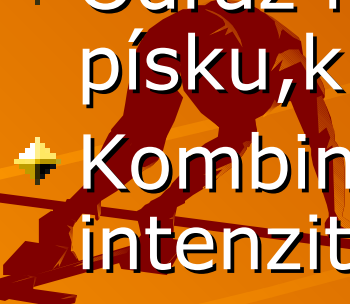
Doskok do doskočiště



Vychýlení trupu po dopadu



Didaktika nácviku trojskoku

- ✦ Nácvik rozběhu (důraz na poslední dva kroky),
 - ✦ Horizontální odrazová průprava (poskočný klus, odpichy, jelení skoky, atd.)
 - ✦ Odraz nejdříve z místa, poskok-krok do písku, krok-skok
 - ✦ Kombinace jednotlivých skoků s různou intenzitou
 - ✦ Vyměření rozběhu, skoky s maximálním úsilím
- 

Nejčastější chyby v technice

- ✦ Protažení posledních kroků před odrazem
- ✦ Dlouhý první skok(poskok)
- ✦ Krátký krok(pouze překročení)
- ✦ Vysoký vertikální pohyb těžiště
- ✦ Ztráta horizontální rychlosti v průběhu trojskoku

