

SKOK O TYČI

- Historie
- Materiál (dřevo, bambus, hliník, laminát)
- Vývoj výkonnosti
- Wright 402cm(1912),
- Sternberg – 500cm(1963)
- Bubka- 600cm(1984), 615cm-(1994)
- Tomášek, Jansa, Ptáček-580cm(2002)

ŽENY

- Kalábová -320cm(1993)
- Bártová -410cm(1995)SR,450cmČR
- Hamáčková-HMS(2001),456cm
- Baďurová 475 cm (2007)
- Georgeová(460cm),Dragilová(481)
- Isinbajevová-505cm (2008)

SKOKANSKÉ TYČE

Skokanské tyče jsou většinou vyrobeny z laminátu (skelná tkanina + pryskyřice), ve výjimečných případech se vyrábějí z karbonu. Mezi nejznámější tyče patří značky Pacer a Spirit.

Délky skokanských tyčí se určují podle stop (stopa = asi 30cm), takže jsou 11ti až 17 ti stopé tyče, které měří přes 5,10 metrů.

Jejich cena se pohybuje v rozmezí 10 000 až 25 000 Kč. Skokanské tyče jsou velmi lehké a mají různou tvrdost, záleží na váze skokana a zdolávané výšce. Během závodu může vystřídat i tři tyče.

Technika skoku o tyči

- **Držení** tyče- spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem







Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče







Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahájíme zasouvání tyče
- **Zasunutí tyče a odraz-tlak** do tyče spodní rukou v momentě odrazu











Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče
- **Zasunutí tyče a odraz-tlak** do tyče spodní rukou v momentě odrazu
- **Let**-zvrát-vis střemhlav-obrat při narovnávání tyče-vzlet-přechod laťky





















Technika skoku o tyči

- Držení tyče-spodní ruka nadhmatem,horní podhmatem
- Rozběh-stupňování rychlosti,v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče
- Zasunutí tyče a odraz-tlak do tyče spodní rukou v momentě odrazu
- Let-zvrat-vis střemhlav-obrat při narovnávání tyče-vzlet-přechod laťky
- Dopad

Didaktika skoku o tyči

Držení tyče

Chůze a běh s tyčí

Skoky do pískového doskočiště – z vyvýšeného místa, chůze, běhu (vykývnutí, přítrh, obrat)

Skoky do tyčkářského doskočiště s důrazem na zasunutí tyče

Imitační cvičení na gymnastickém nářadí

(kotouly, přemety, salta, vzkločky, veletolečky apod.)