

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)
- Konstantinovová -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 ($r = 13 \text{ m}$)

■ **Odrážení** -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





ČESKÁ
SPORITELNÁ

side

270



ČESKÁ
SPORITELNA

270



ČESKÁ
SPORITEL



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÁ



Adidas

ČESKÁ
SPORITEL

PERDVA NALA



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÍ



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÁ UNIE

POŘEDNÁK
2007

Technika skoku vysokého

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