

TROJSKOK

- ◆ 1896 OH – Conolly 13,71m
- ◆ 1936 Berlín –Tijama 16,00m
- ◆ 1960 Schmidt – 17,03m
- ◆ Sanějev,Oliviera,Edwars -
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

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
- 