

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)
- ◆ Alexa, Malý, Zvara -236cm(1987)

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 ($r = 13 \text{ m}$)
- ◆ **Odráz** -v 1/3 doskočiště, 50-80cm od svislé roviny látky, trup nakloněn dozadu a dovnitř













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
- ✦ **Let** -záklon hlavy a trupu













Adidas

ČESKÁ
SPORITEL

SPORTOVNÁ





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
- ✦ **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 laťky, doskok na bednu, doskočiště, nůžky
- ◆ **Přechod přes laťku** - z místa sounož, mírného rozběhu
- ◆ **Dopad** -z vyvýšeného místa, důraz klademe na správnou polohu jednotlivých části těla



SKOK O TYČI

◆ Historie

◆ Materiál

(dřevo, bambus, hliník, laminát)

◆ Vývoj výkonnosti

◆ Wright 402cm(1912),

◆ Sternberg – 500cm(1963)

◆ Bubka- 600cm(1984), 615cm-
(1994)h

◆ Tomášek , Jansa, Janeček, Ptáček

ŽENY

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

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 zahajujeme 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-zvrat-vis** střemhlav-obrat při narovnávání tyče-vzlet-přechod látky





















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 tyčkařského doskočiště s důrazem na zasunutí tyče

Imitační cvičení na gymnastickém nářadí

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

