

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)
- Bába 237cm(1987,2005)

Ženy

- Balasová -191cm(1961)
- Ackermanová -200cm(1977)
- Konstantinová -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













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





side

ČESKÁ
SPORITELNÁ

270



ČESKÁ
SPORITELNA

270



ČESKÁ
SPORITEL



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÁ



Adidas

ČESKÁ
SPORITEL

PERDVA NALA



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÍ



adidas

ČESKÁ
SPORITELNÁ UNIE

POŘADATEL
2007

POŘADATEL
2007

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
- **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