

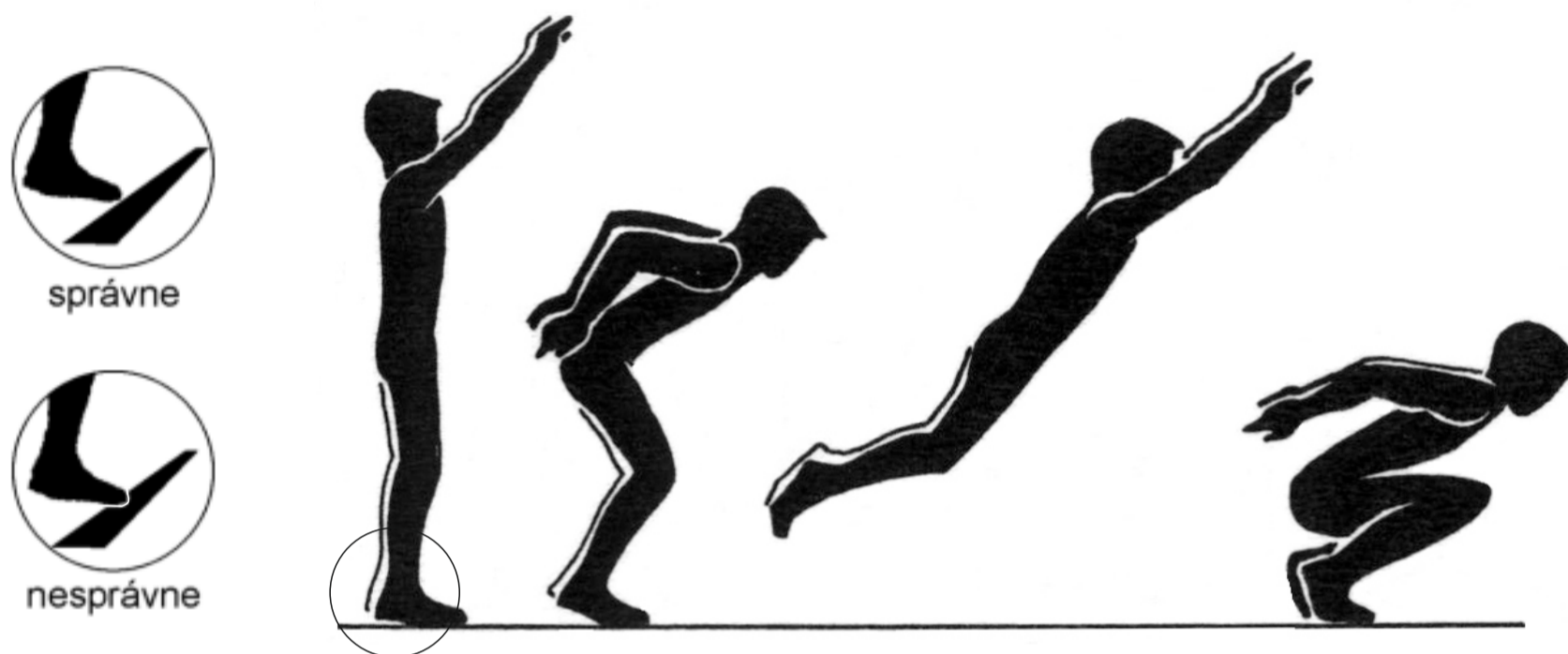
SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

CHARAKTERISTIKA

Skok do diaľky z miesta patrí medzi testy výbušnej sily dolných končatín. Na 1. stupni patrí medzi atletické disciplíny.

TECHNIKA

- 1. Prípravné pohyby** – 1 – 3 rytmické pohupy v kolenách so súpažným švihom paží, s cieľom dosiahnuť najvyššiu rýchlosť smerom vpred, pri odraze.
- 2. Odraz** – z hlbokého podrepu, smerom vpred a hore, s výrazným zapojením švihu paží.
- 3. Let** - vyvážený, pred doskokom mierny predklon.
- 4. Doskok** - do drepu na celé chodidlá, bez prepadnutia vpred alebo vzad.



Technika skoku do diaľky z miesta

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Prípravné pohyby** - nesprávny rytmus; nezosúladené pohupy v kolenách a švihy pažami; príliš veľký počet pohupov.
- 2. Odraz** - slabé pokrčenie v kolenách; slabý švih pažami; nezosúladenie odrazu a švihu pažami; odraz pod zlým uhlom – príliš vysoko alebo príliš nízko.
- 3. Let a doskok** - nízky let, žiadne predkopnutie dolných končatín; doskok s jednou nohou vpredu; pri doskoku dotyk pažami za miestom doskoku; neudržanie trupu vo zvislej polohe a prepadnutie trupu vzad; prepadnutie trupu vpred a dopad na ruky pred trupom.

Chyby, ktoré sa vyskytujú počas letu a doskoku sú väčšinou spôsobené chybami v predchádzajúcich častiach skoku (prípravné pohyby, odraz).

METODIKA NÁCVIKU

- 1. Nácvik poskokov:** na mieste; poskoky vpred, vzad, vľavo, vpravo, do štvorca.
- 2. Nácvik drepu:** drepy s predpažením; drepy s rukami na ramenách; drepy s rukami v tyl; drepy s vertikálnym skokom.
- 3. Nácvik skoku znožmo:** s jednoduchými úlohami: na vyvýšené miesto; ponad nízku prekážku; ruky v bok; ruky v tyl; s loptou v ruke...
- 4. Komplexný nácvik:** skok z miesta na určenú vzdialenosť; opakované skoky do diaľky znožmo so zastavením; skok do diaľky z miesta.

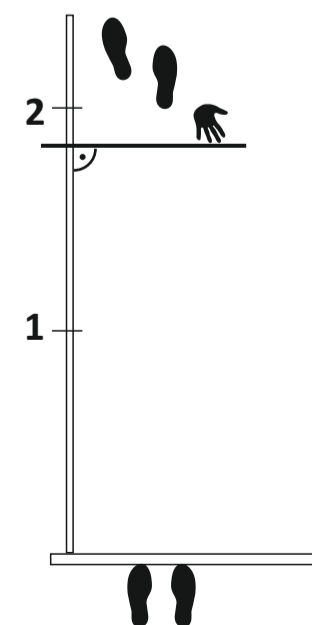
MERANIE VÝKONU

Výkon sa meria pásmom s presnosťou na 1 cm.

Výkon sa meria od poslednej zanechanej stopy ktoroukoľvek časťou tela pri doskoku.

Pásmo sa vždy ťahá kolmo na odrazovú čiaru.

Ďalšou možnosťou merania je natahnúť pásmo a skok do diaľky merať napr. pravítkom, ktoré je kolmo na pásmo priložené k poslednej zanechanej stope.



Meranie výkonu

Plagát je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2021 s názvom

Inovatívne prístupy vo výučbe atletiky na základných školách prostredníctvom programu Atletika s radosťou na školách.