

Svetové rekordy:
Mike Powell (USA): 895 cm
Galina Čistiaková (ZSSR): 752 cm

SKOK DO DIAĽKY Z ROZBEHU

Slovenské rekordy:
Róbert Széli: 805 cm
Eva Murková: 701 cm

CHARAKTERISTIKA

Skok do diaľky patrí medzi technické atletické disciplíny rýchlostno-silového charakteru.

TECHNIKA

- 1. Rozbeh** - krátky, stupňovaný s cieľom dosiahnuť najvyššiu rýchlosť, pri ktorej sa žiak dokáže efektívne odraziť.
Dĺžka rozbehu: 1. stupeň: 6 – 8 krokov, 2. stupeň 10 – 12 krokov.
- 2. Odraz** – rýchly, výbušný, cez celé chodidlo, vzpriamená poloha trupu, so zapojením švihovej dolnej končatiny a paží.
- 3. Let** - vyvážený, pred doskokom predklon. Skrčmo, kročmo (1 a pol kroka) alebo závesom.
- 4. Doskok** – do drepu bez prepadnutia vpred alebo vzad.



Technika skoku do diaľky kročmo

Technika skoku do diaľky závesom

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - neprimeraná dĺžka; nie je vystupňovaný; prílišné skracovanie alebo predlžovanie posledných krokov.
 - 2. Odraz** - záklon, resp. predklon trupu v momente odrazu; nedokončenie odrazu – pokrčená odrazová dolná končatina; pohľad smeruje na dosku; nedostatočné zapojenie švihovej dolnej končatiny a paží; „prebehnutie“ odrazu; nesprávna koordinácia paží s dolnými končatinami.
 - 3. Let a doskok** - nízky let; nedostatočné predkopnutie dolných končatín; doskok s jednou nohou vpred; paže zostanú v zapažení poniže a zanechajú stopu za miestom doskoku; neudržanie trupu vo zvislej polohe a prepadnutie trupu vzad; prepadnutie trupu a dopad na ruky pred trupom.
- Chyby, ktoré sa vyskytujú počas letu a doskoku sú väčšinou spôsobené chybami v predchádzajúcich častiach skoku (rozbeh, odraz).

METODIKA NÁCVIKU

- Nácvik stupňovaného behu: stupňované úseky 1. stupeň 10 – 15 m, 2. stupeň 15 – 20 m.
- Nácvik odrazu: odrazové cvičenia z miesta (nácvik skoku do diaľky z miesta); odrazové cvičenia v chôdzi (s výkrokom alebo vyskočením na mierne vyvýšené miesto); odrazové cvičenia v pohybe (poklus poskočný, aj striedavo so zvýraznením odrazu len z jednej nohy; v kluse odrazy s doskokom na švihovú dolnú končatinu v 1-, 3- alebo 5-krokovom rytme), skok do diaľky zo 4 – 6 krokov s doskokom len na švihovú nohu, aj ponad nízku prekážku, to isté aj s vyznačením dĺžky krokov.
- Nácvik letu a doskoku: nácvik práce nôh vo vise na kruhoch, vzpore na bradlách, skok do diaľky z miesta do sedu prednožmo so zdôrazneným predkopnutím do mäkkého doskočiska; to isté z rozbehu 4 – 6 krokov.
- Komplexný nácvik: skoky z krátkeho rozbehu 4 - 6 krokov s doskokom do drepu; s postupným predlžovaním rozbehu.

MERANIE VÝKONU

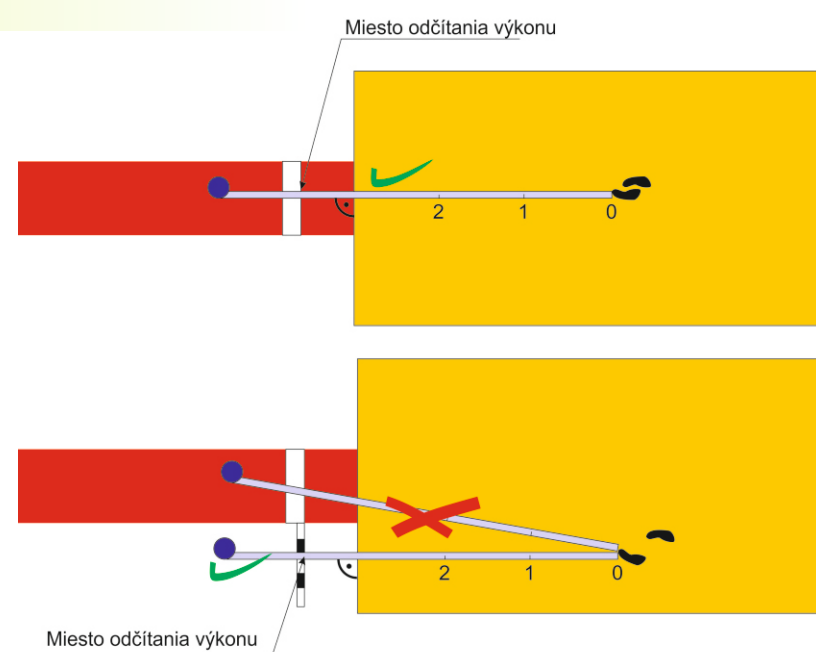
Výkon sa meria pásmom s presnosťou na 1 cm.

Výkon sa meria od poslednej zanechanej stopy ktoroukoľvek časťou tela v doskočisku.

Pásmo sa vždy ťahá kolmo na odrazové brvno a na jeho hrane, bližšie k doskočisku, sa odčíta výkon.

Ak je doskok mimo línie rozbehu, predĺži sa rovina odrazového brvna a tam sa výkon odčíta.

Poznámka: miesto odrazovej dosky sa môže použiť odrazové územie (napr. 1 m) rozdelené po 10 cm a výkon sa odmeria k odrazovej čiare, ktorá je najbližšie k miestu odrazu medzi odrazom a doskočiskom.



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.

NÍZKY ŠTART

CHARAKTERISTIKA

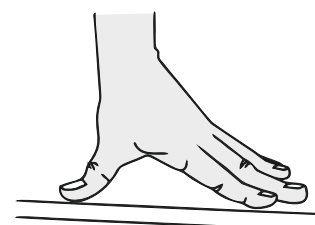
Nízky štart je technická zručnosť, ktorá sa využíva v individuálnych a štafetových behoch na krátke vzdialenosti. Cieľom nízkeho štartu je z optimálnej výbehovej polohy dosiahnuť maximálne zrýchlenie a efektívne prejsť do švihového behu.

TECHNIKA

1. Štartová poloha „**Pripravte sa**“ – zakľaknutie do štartových blokov. Využívame **stredné** postavenie blokov, predná opierka 1 – 1,5 stopy od štartovej čiary, zadná opierka 1 – 1,5 stopy za prednou opierkou, sklon opierok blokov je mierny. Palce rúk smerujú k sebe, prsty od seba, koleno zadnej dolnej končatiny je na zemi, rovnomerné rozloženie hmotnosti na dolné končatiny a paže, pohľad smeruje do zeme, paže kolmo na zem.
2. Štartová poloha „**Pozor**“ – zdvihnutie bokov do strehovej polohy nad úroveň ramien (5 - 10 cm), zároveň ich vysúva mierne vpred a hmotnosť sa prenáša viac na paže. Chodidlá sú opreté o opierky.
3. Štartový rozbeh - vybehnutie šliapavým spôsobom behu na zvukový signál. Prvý pohyb vykonávajú paže, tzv. rozšvihnutím, skoro súčasne s pažami nasleduje odraz zo zadnej opierky a následne odraz z prednej opierky. Odrazy dolnými končatinami sú rýchle, kroky dostatočne dlhé a dokrok (zašliapnutie) aktívne na prednú časť chodidla, smerom vzad. Hlava, trup a odrazová dolná končatina sú v jednej rovine. Postupne sa zvyšuje frekvencia a dĺžka krokov a trup sa vzpriamuje. Žiak prechádza do švihového spôsobu behu 1. stupeň po 5 – 10 m, 2. stupeň po 10 – 15 m.



Technika nízkeho štartu



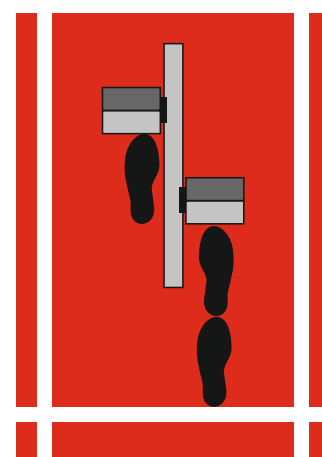
Strieška vytvorená rukou

CHYBY V TECHNIKE

1. **Pri štartovom povelu „Pripravte sa“** – obe kolená na zemi; nesprávna vzdialenosť štartových opierok od štartovej čiary; ruky sú príliš na široko; opora rukami o dlane; sed vzadu a slabá opora o paže; pohľad vpred a zdvihnutá hlava.
2. **Pri štartovom povelu „Pozor“** – ramená sú vzadu; panva je vysoko alebo nízko zdvihnutá; zdvihnutá hlava a pohľad smeruje vpred; nestabilná poloha (malé pohyby v polohe pozor).
3. **Pri výbehu zo štartových blokov** – „vypadnutie“ zo štartového bloku – žiadny odraz z opierok; prvý krok neprimerane dlhý; prvé kroky veľmi krátke; pohľad vpred; rýchle vzpriamanie trupu.

METODIKA NÁCVIKU

1. Pohybové hry: spojené so štartovým výbehom.
2. Štarty z rôznych polôh: zo stoja, kľaku, sedu, ľahu.
3. Štarty z pohybu: z chôdze, klusu, špeciálnych bežeckých cvičení (na zrakový, zvukový podnet).
4. Polovysoký štart: nácvik správnej polohy, výbehy z polovysokého štartu, 1. stupeň 10 - 15 m, 2. stupeň 15 – 20 m.
5. Nácvik polôh pri nízkom štarte: nácvik zakľaknutia do blokov, nácvik správnych polôh na povel „pripravte sa“ a na povel „pozor“.
6. Komplexný nácvik nízkeho štartu: výbeh z nízkeho štartu z blokov, 1. stupeň na 10 - 15 m, 2. stupeň na 15 – 20 m.



Nastavenie opierok

MERANIE VÝKONU

1. Pri ručnom meraní sa výkon zapisuje na **jedno** desatinné číslo (10,3 s), pričom čas, nameraný digitálnymi stopkami sa zaokrúhli **vždy smerom nahor** (10,21 = 10,3 s).
2. Výkon sa meria od zaznenia zvukového signálu (pišťalkou), resp. dymového signálu zo štartovej pištole a končí sa prebehom pretekára cieľovou čiarou.
3. Vo vrcholovom športe je najrýchlejšia povolená štartová reakcia **0,1 s**. Reakciou pod túto úroveň sa považuje štart za uliaty. V takom prípade je pretekár diskvalifikovaný. Nie je povolený ani jeden pokazený štart.
4. Štartové bloky sú povinné v behoch na krátke vzdialenosti do 400 m, vrátane štafetových a prekážkových behov.

Pozn. základnou úlohou je naučiť deti na 1. stupni polovysoký štart a vybehnúť s neho technicky správne a na 2. stupni nízky štart a šliapavý beh.

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.

HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU

Slovenské rekordy (ml. žiaci):

Viliam Bugár 84,80 m

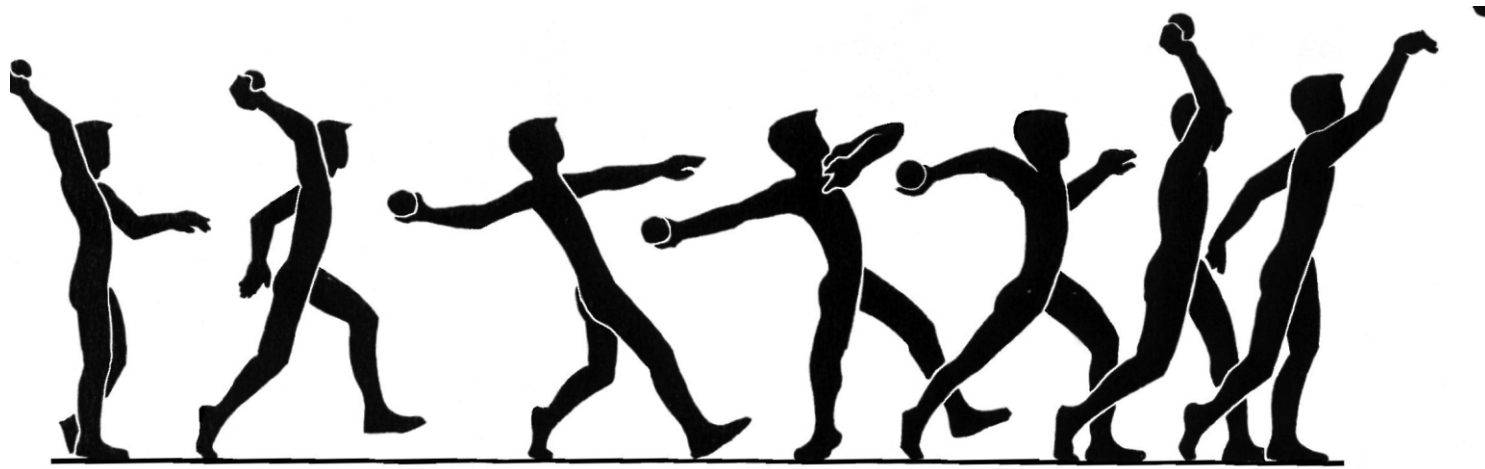
Barbora Lanczová 71,36 m

CHARAKTERISTIKA

Hod kriketovou loptičkou patrí medzi technické atletické disciplíny rýchlostno-silového charakteru. Je súťažnou atletickou disciplínou pre deti na základných školách: 1. stupeň hod z miesta, 2. stupeň hod z rozbehu.

TECHNIKA

- 1. Rozbeh** - krátky, stupňovaný s cieľom dosiahnuť primeranú rýchlosť. Má dve časti: prípravná časť 4 – 6 krokov, paža v náprahu, odhodová časť 2 kroky – preskok (tzv. skrížny krok), keď nohy predbiehajú trup, odhodová paža v náprahu a neodhodová paža v predpažení do smeru hodu. Druhý. stupeň hod zo 6 - 8 krokov.
- 2. Odhod (pre praváka)** – začína súčasne so zaujatím odhodového postavenia postupným zapájaním jednotlivých častí do hodu od pravej nohy, cez trup, odhodová paža sa pohybuje ponad plece laktom vpred z náprahu, mierne sa krčí a posledný impulz loptičke dá ruka. Po odhode žiak pri väčšej rýchlosti preskakuje na opačnú dolnú končatinu. Pri odhode vzdialenosť ľavej dolnej končatiny od odhodovej čiary (1 – 2 m).



Technika hodu loptičkou

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - nie je vystupňovaný; neprimeraná dĺžka; nesprávne vykonaný skrížny krok; pokrčená odhodová paža; poskok na jednej nohe; zastavenie pred odhodom.
- 2. Odhod** – súhlasná dolná končatina vpred; nevytočenie pravej dolnej končatiny; odhod z pokrčenej paže; hody vystretou pažou; nedostatočná opora o ľavú dolnú končatinu.

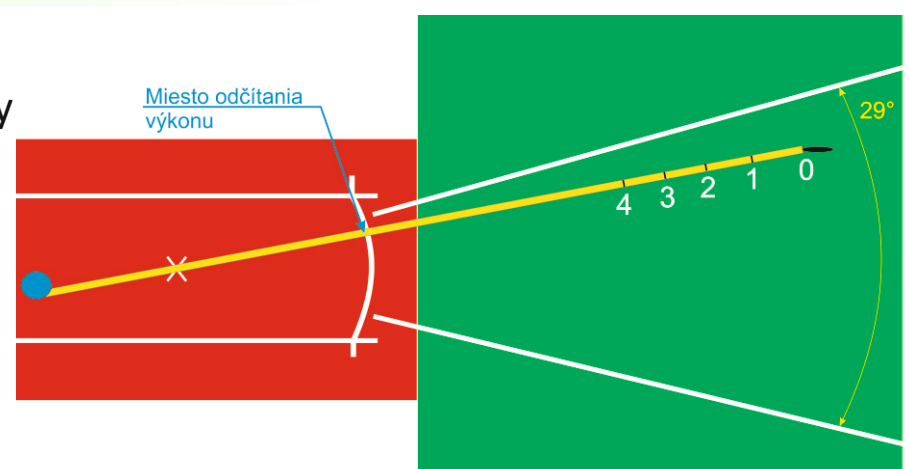
METODIKA NÁCVIKU

- 1. Prípravné cvičenia:** zamerané na zlepšenie švihy pažou (hody z miesta rôznym náčiním); rozvoj ohybnosti chrbtice a ramenného pletenca (krúženie pažami, vis, kobra); rozvoj sily ramenného pletenca (lezenie, šplhanie, posilňovacie cviky, napr. zhyby, kľuky).
- 2. Nácvik držania kriketovej loptičky a behu s kriketovou loptičkou:** držanie loptičky; vyhadzovanie a chytanie loptičky; cviky s loptičkou v ruke, napr. rozcvičenie; špeciálne bežecké cvičenia - klus, beh.
- 3. Hod z miesta:** hod z čelného postavenia; hod s chytaním loptičky; hod na cieľ; hod z bočného postavenia s pridržiavaním odhodovej paže spolužiakom; hod z bočného postavenia na cieľ.
- 4. Hod zo skrížneho kroku:** skrížne kroky chôdzo; beh skrížny bočný; skrížny krok z miesta; hod zo skrížneho kroku z chôdze.
- 5. Komplexný nácvik:** nácvik rozbehu; hod zo skrížneho kroku z klusu; komplexný hod z rozbehu. Na nácvik hodu využívať aj iné náčinie, napr. tenisové loptičky, raketky, vrecúška, penové oštepky. Jednostranné zaťaženie sa kompenzuje špeciálnymi cvičeniami na nedominantnú pažu – odhody; posilňovacie cvičenia – tlak proti opore vo vzpažení.

MERANIE VÝKONU

Výkon sa meria s presnosťou na 1 cm, od poslednej zanechanej stopy loptičkou po vnútorný okraj oblúka odhodovej čiary, pričom pásmo sa vedie stredom rozbežiska (stred kruhu s priemerom 8 m, ktorého výsekom je oblúk ohraničujúci rozbeh spredu). Hádzať sa musí ponad plece odhodovej paže a nesmie sa vrhnúť ani vymrštiť.

Poznámka: na školách sa používa aj meranie kolmo na odhodovú čiaru s presnosťou napr. na 0,5 m.



Meranie výkonu v hode loptičkou

Svetové rekordy 4x100 m:

Muži: Jamajka: 36,84 s

Ženy: USA: 40,82 s

ŠTAFETOVÝ BEH

Slovenské rekordy 4x100 m:

Muži: Slovensko 39,81 s

Ženy: Slovensko 45,06 s

CHARAKTERISTIKA

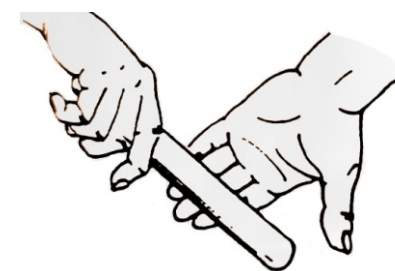
Štafetový beh je kolektívna disciplína šprintérsko-technického charakteru. V žiackej kategórii medzi štafetové behy patria disciplíny 4 x 60 m, 4 x 300 m, príp. v školských pretekoch sa behajú štafety podľa dĺžky okruhu atletického ihriska, napr. 4 x 1 kolo (150 m, 200 m...).

TECHNIKA

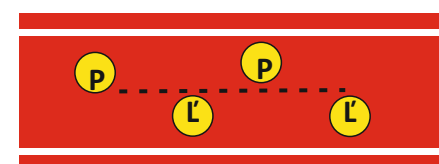
Odobzdávka štafetového kolíka sa vždy vykonáva z pravej ruky do ľavej, príp. z ľavej ruky do pravej. Preto žiaci stoja v tzv. **šachovnicovom postavení**. V základnej škole využívame dva spôsoby štafetovej odobzdávky: odobzdávka predpažením 1. stupeň, 2. stupeň pri behu na 4x300 m a obdobných štafetách; odobzdávka dolným oblúkom 2. stupeň.

1. Odobzdávka predpažením: bežec odobzdávajúci štafetový kolík predpaží pravú pažu so štafetovým kolíkom, ktorý smeruje hore, preberajúci bežec stojí bokom a pozerá sa vzad, vybieha, keď sa priblíži odobzdávajúci bežec a štafetový kolík prevezme do ľavej ruky. Následne si ho preloží do pravej ruky (okrem bežca na poslednom úseku).

2. Odobzdávka dolným oblúkom: keď sa bežec so štafetovým kolíkom dostane na tzv. výbehovú značku, bežec preberajúci štafetový kolík sa rýchlo rozbehne. Po priblížení sa odobzdávajúceho bežca k preberajúcemu bežcovi na vzdialenosť 2 – 3 m, zakričí (hop, alebo iný krátky a jasný signál), preberajúci bežec zapaží šikmo dole vystretú ľavú pažu (ruka je v predĺžení predlaktia a palec je odtiahnutý v rovine kolmej na dlaň). Po zapažení preberajúceho bežca, odobzdávajúci bežec odobzdá kolík dolným oblúkom do nastavenej ľavej ruky preberajúceho bežca (vzdialenosť bežcov je 1 – 1,5 m). Preberajúci bežec uchopí kolík a preloží si ho do pravej ruky.



Odobzdávka spodným oblúkom



Odobzdávka vo štvorici
-----dráha kolíka

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Odobzdávajúci bežec** - nedrží kolík na dolnom okraji kolíka; nemá vystretú pažu pri odobzdaní; nepredpaží; spomalí rýchlosť pri odobzdávke; odobzdávka dolným oblúkom – príliš skoro alebo neskoro dá signál preberajúcemu bežcovi; skoro predpaží ešte pred zapažením preberajúceho bežca.
- 2. Preberajúci bežec** - prebratie kolíka do súhlasnej paže s odobzdávajúcim bežcom; vybehne príliš skoro alebo neskoro; predčasný pohyb paže k prevzatiu, resp. beh so zapaženou pažou; pokrčená paža pri prevzatí; zlá poloha ruky a palca pri prevzatí; nedostatočné uchopenie kolíka pri prevzatí; pri odobzdávke dolným oblúkom - po vybehnutí k prevzatiu kolíka otáčanie hlavy dozadu k odobzdávajúcemu bežcovi.

METODIKA NÁCVIKU

- 1. Štafetové hry:** kyvadlová štafeta; člnková štafeta; štafeta po obvode štvorca, trojuholníka, štafeta do polkruhu, štafeta do kruhu; štafeta s výberom vzdialenosti; štafeta čísel; štafeta s prenášaním predmetu; štafeta s rôznymi úlohami. Okrem štafetového kolíka sa používajú iné pomôcky, napr. ringo krúžok, loptičky, lopty.
- 2. Nácvik držania štafetového kolíka:** klus s kolíkom v ruke; rozcvičenie s kolíkom v ruke; špeciálne bežecské cvičenia s kolíkom v ruke; rovinke s kolíkom v ruke.
- 3. Nácvik činnosti odobzdávajúceho a preberajúceho bežca:** nácvik zaujatia polohy na odobzdanie; odobzdávka kolíka na mieste, v pokluse, v behu.
- 4. Nácvik štafetovej odobzdávky:** štafetová odobzdávka vo dvojiciach: na mieste, v pokluse, v behu miernym, submaximálnym úsilím.
- 5. Komplexný nácvik štafetovej odobzdávky v odobzdávacom území:** stanovenie výbehovej značky; odobzdávka maximálnym úsilím vo dvojiciach na rovinke, v zákrute, odobzdávky vo štvoriciach.

Poznámka: Žiaci si vzájomne striedajú úlohy odobzdávajúceho a preberajúceho bežca. V mladších kategóriách sa osvedčil nácvik odobzdávky vždy z pravej do ľavej ruky, teda s preložením si kolíka.

MERANIE VÝKONU

Ručne stopkami s presnosťou na 0,1 s. Pri digitálnych stopkách sa nameraný čas zaokrúhľuje vždy smerom nahor.

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.

Svetové rekordy v behu na 100 m:

Usain Bolt (JAM): 9,58 s

Florence Griffithová-Joynerová (USA): 10,49 s

BEH NA KRÁTKU VZDIALENOSŤ švihový beh

Slovenské rekordy v behu na 100 m:

Ján Volko, 10,13 s

Viktória Forster: 11,26 s

CHARAKTERISTIKA

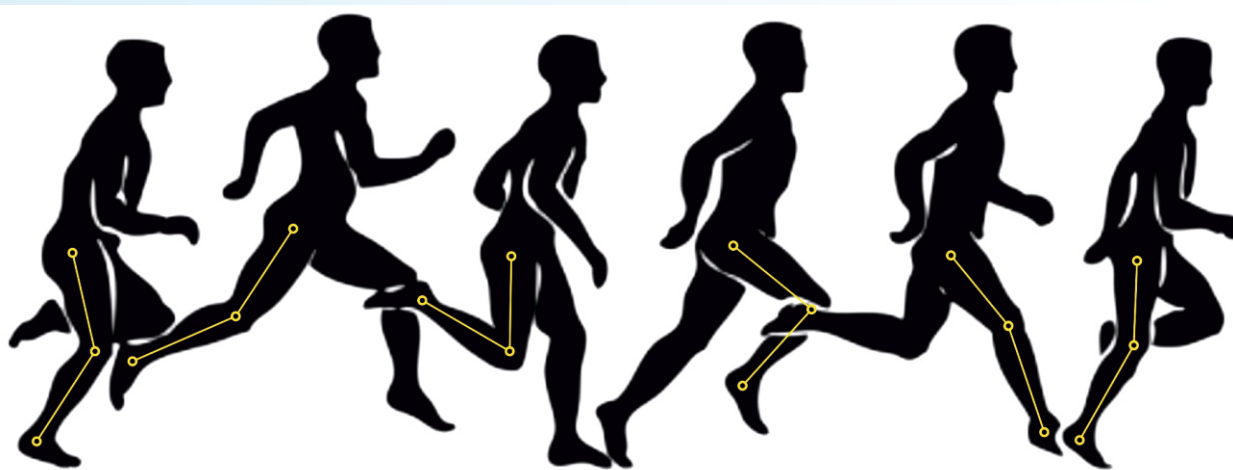
Švihový beh je technická zručnosť, ktorá sa využíva v individuálnych a štafetových behoch na krátke vzdialenosti. Cieľom švihovej techniky behu na krátke vzdialenosti je udržať rýchlosť získanú štartovým rozbehom, šliapavým behom.

TECHNIKA

Švihový beh sa vyznačuje niekoľkými charakteristikami: odrazom z prednej časti chodidla, napnutím v členkovom kĺbe, vysokým zdvihnutím kolena švihovej dolnej končatiny, rozšvihom paží, miernym predklonom trupu, bežeckým likom, aktívnym lukom, aktívnym dokročením švihovej dolnej končatiny.

Beh v zákrute: odstredivú silu bežec kompenzuje bočným naklonením do vnútra zákruty v závislosti od polomeru zákruty, rýchlosti bežca a výšky bežca. V zákrute sa krok mierne skracuje a beží sa bližšie pri ľavom okraji dráhy.

Dobeh do cieľa: je vyvrcholením snaženia bežca o čo najlepší výkon. Vykonáva sa v posledných 2 – 3 krokoch. Najčastejšie využívané spôsoby: miernym predklonením trupu alebo prebehnutím cieľovej čiary bez vykonania dodatočných pohybov so zvýšenou aktivitou pohybov. Dobeh do cieľa nesmie byť skokom, lebo letová fáza je pomalšia, ako normálny bežecký krok.



Technika švihového behu

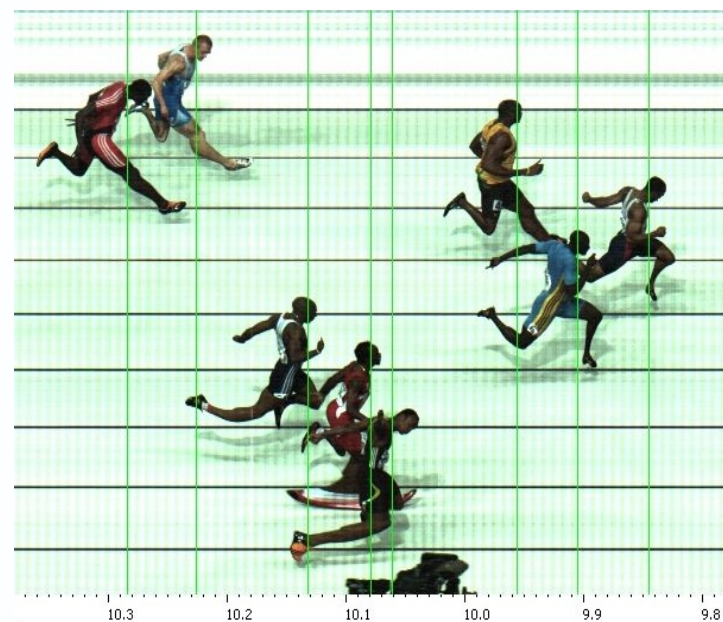
CHYBY V TECHNIKE

1. **Chyby v práci paží** - nedostatočný rozsah; pohyb paží do strán; pohyb vystretými pažami.
2. **Chyby v práci dolných končatín** - krátky bežecký krok; beh po päťach; nedostatočné dvíhanie kolien; odraz z pokrčeného kolena; veľký uhol v kolennom kĺbe švihovej dolnej končatiny.
3. **Chyby v práci trupu, hlavy** – záklon trupu; záklon hlavy; vytáčanie trupu, hlavy do strán.

METODIKA NÁCVIKU

1. **Pohybové hry:** naháňačky s rôznymi obmenami; rôzne štafetové behy.
2. **Nácvik pohybu paží a dolných končatín:** pohyby paží v stoji; pohyby paží v sede; pohyby paží v pokluse; pohyby dolnými končatinami v ľahu na chrbte; pohyby dolnými končatinami vo vzpore na bradlách; pohyby dolnými končatinami vo vise na hrazde; pohyby dolnými končatinami vo vise na rebrinách.
3. **Beh na techniku:** rovinky na 30 – 50 m s 50 – 70 % úsilím.
4. **Špeciálne bežecké cvičenia:** nízky poklus, polovysoký poklus, vysoký poklus, predkopávanie – beh na vystretých dolných končatinách, zakopávanie, koleso, striedavé predkopávanie.
5. **Beh so zmenami rýchlosti:** stupňovaný beh; rozložený beh na úsekoch do 50 m, so zmenami rýchlosti plynulo; s krátkymi zmenami úsilia.
6. **Beh so zmenami techniky:** beh maximálnou frekvenciou krokov; beh s vysokým dvíhaním kolien; beh s vyznačením dĺžky krokov; beh s výraznejším odrazom jednej dolnej končatiny.
7. **Beh v zákrute:** beh na 30 - 50 m v zákrute s rôznym polomerom zákruty.
8. **Komplexný beh:** beh na 30 m z polovysokého štartu; beh na 50 m z polovysokého štartu; beh na 60 m z polovysokého štartu.

Poznámka: Základnou úlohou je naučiť deti behať technicky správne v pridelenej dráhe na rovine a v zákrute.



Cieľová fotografia v behu na 100 m

MERANIE VÝKONU

Ručne stopkami s presnosťou na 0,1 s. Pri digitálnych stopkách sa nameraný čas zaokrúhľuje vždy smerom nahor.

Poznámka: pri meraní výkonu je rozhodujúca poloha trupu (hrudník, plece), nie hlavy, paže a pod.

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.

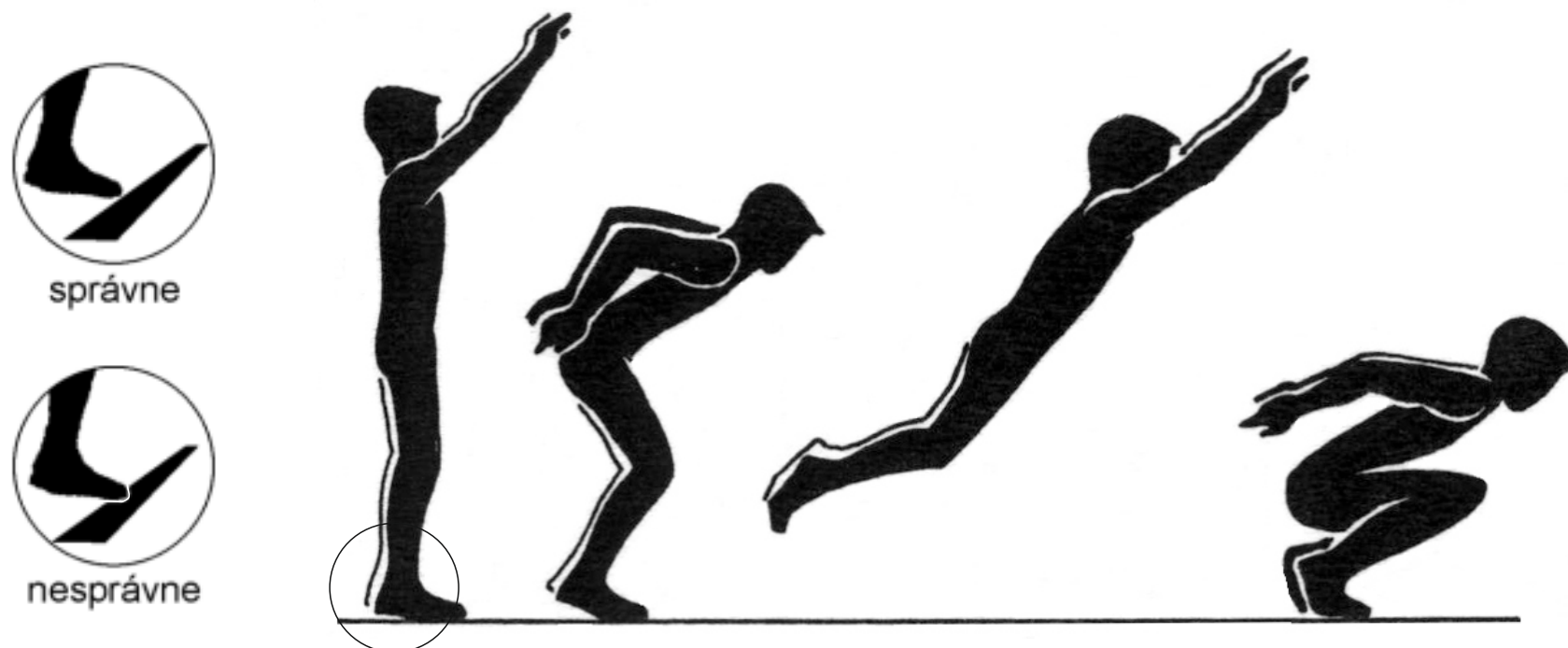
SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

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 svihy 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 vpred; 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 vbok; 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.

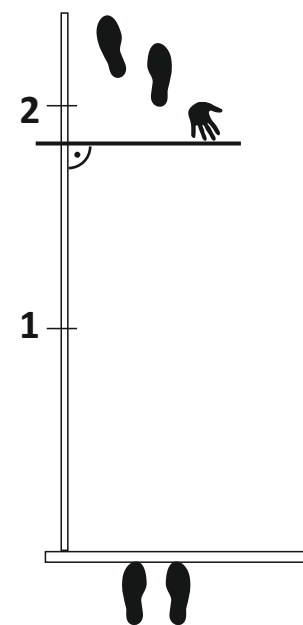
MERANIE VÝKONU

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 natiahnuť pásmo a skok do diaľky merať napr. pravítkom, ktoré je kolmo na pásmo priložené k poslednej zanechanej stope.



Meranie výkonu

Svetové rekordy:

Javier Sotomayor (Kuba): 245 cm
Stefka Kostadinova (Bulharsko) 209 cm

SKOK DO VÝŠKY

Slovenské rekordy:

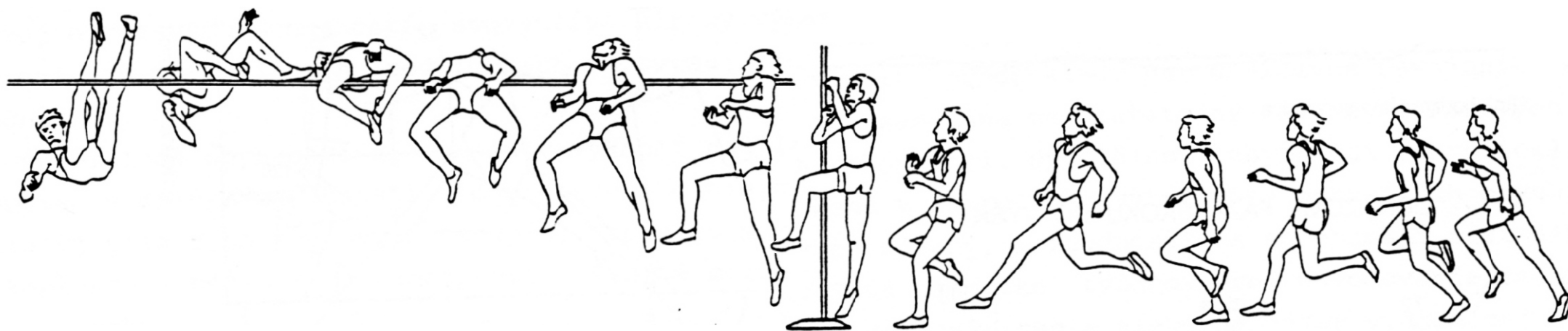
Róbert Ruffíni 234 cm,
Alica Javadová 195 cm

CHARAKTERISTIKA

Skok do výšky je technicky a koordinačne náročná atletická disciplína rýchlostno-silového charakteru.

TECHNIKA

- 1. Rozbeh** – krátky s poslednými krokmi bežanými v oblúku, stupňovaný s cieľom dosiahnuť najvyššiu rýchlosť, pri ktorej sa žiak dokáže efektívne odraziť. Dĺžka rozbehu pre 2. stupeň je 7-9 krokov.
- 2. Odraz** – rýchly, výbušný, cez celé chodidlo, vzpriamená poloha trupu, so zapojením švihovej dolnej končatiny a paží smerom hore.
- 3. Prechod ponad latku a doskok** – v polohe mostíka pri technike flop, dopad na lopatkovú časť chrbta. Technika nožničkami s dopadom na dolné končatiny alebo do sedu.



Technika skoku do výšky technikou flop

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - v každom pokuse sa začína iným spôsobom vybehnutia; posledné kroky nebeží v oblúku; nie je náklon dovnútra oblúka; nie je zrýchľovaný; pasívne ťaženie posledných krokov; začiatok rozbehu nie je po priamke, ale celý je vedený po oblúku.
- 2. Odraz** - pokrčená odrazová dolná končatina; úklon k latke; nedostatočné zapojenie švihovej dolnej končatiny a paží; odraz z oboch končatín; nie je v optimálnej vzdialenosti od miesta odrazu; odraz bližšou nohou k doskočisku.
- 3. Let a doskok** - skokan nezakloní hlavu a „sedí“ nad latkou; predkolenie sa nachádza pod latkou; prechádza cez latku bokom; v kulminačnom bode spustí panvu smerom dole; dopad na hlavu.

METODIKA NÁCVIKU

- 1. Nácvik stupňovaného behu:** stupňované úseky 10 – 15 m; rovinky bežané do zákruty, beh po oblúku.
- 2. Nácvik odrazu:** odrazové cvičenia na mieste a v pohybe; preskoky cez švihadlo; beh po obvode kruhu a na každý tretí krok odraz z odrazovej končatiny; rozbeh po oblúku a výskok s dosahovaním rukou (hlavou) na zavesený predmet; po rozbehu po oblúku preskok prekročmo t. j. nožničkami ponad latku.
- 3. Nácvik letu a doskoku:** zo stoja na doskočisku pád vzad do ľahu na chrbát (pád odvahy); ľah na chrbte a zdvíhanie panvy; kolíska; rúčkovanie na rebrinách smerom vzad; preskok latky odrazom z oboch nôh s dopadom na chrbát; z jedného kroku šikmo k doskočisku vykonať odraz s rotáciou trupu k doskočisku; doskok na lopatkovú časť postupne z 2-, 3-, 5- a 7-krokov.
- 4. Komplexný nácvik:** zrýchľovaný rozbeh po priamke; rytmizácia vbehnutia do oblúka; plynulý prechod do odrazu a letovej fázy; pretlačenie panvy nad latku a predkopnutie predkolenia; doskok na lopatkovú časť chrbta.

MERANIE VÝKONU

Pretekár má na každú výšku tri pokusy. Môže začať skákať na ktorejkoľvek výške, vynechať ktorúkoľvek postupovú výšku a vynechať druhý, resp. tretí pokus. Pretekár si môže po nevydarenom pokuse svoj druhý resp. tretí pokus preniesť na nasledujúcu výšku a pokračovať v súťaži. Tri nevydarené pokusy po sebe znamenajú ukončenie súťaže napr. O, XO, XXO, XXX; alebo O, X-, X-, X. Zápis pokusov: O – vydarený pokus, X – nevydarený pokus, – vynechaný pokus.

Kritériá určovania poradia pretekárov v súťaži:

Pri rovnosti výkonov dvoch a viacerých pretekárov o poradí rozhoduje:

- 1. kritérium:** berie sa do úvahy, na ktorý pokus pretekár preskočil svoju poslednú výšku. Lepšie umiestnenie je priznané pretekárovi, ktorý danú výšku preskočil na menší počet pokusov. Ak rovnosť stále trvá, o poradí rozhoduje
- 2. kritérium:** pretekárovi sa prizná lepšie umiestnenie, ak mal v celej súťaži menší počet nevydarených pokusov tzn. X zápisov. Ak majú viacerí pretekári rovnaký počet nevydarených pokusov, všetci sú na rovnakom mieste.

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.