

Skoki

○ SKOKI, SKOK V DALJINO, SKOK V VIŠINO, TEHNIKA

Skok v daljino je ena najstarejših atletskih disciplin, ki so jo poznali že stari Grki. Skok v daljino sestavljajo štiri faze: zalet, odriv, let in doskok.

Poznamo več tehnik skoka v daljino:

- naravna tehnika,
- koračna tehnika,
- tehnika z visenjem.

Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (1896) olimpijska disciplina. Tehniko skoka v višino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.

Poznamo več tehnik skoka v višino:

- prekoračna tehnika,
- flop,
- skrčka,
- western roll,
- straddle itd.

Prekoračna tehnika ali "škarjice" je preprost način skoka v višino, ki ga lahko obvladajo že otroci.

Pravilna izvedba prekoračne tehnike:

- tekoč in ritmičen 5-koračni zalet pod kotom 45 stopinj,
- odločen odriv in zamah s pokrčeno nogo (visoki boki),
- iztegnjene noge pri prehodu letvice, trup nagnjen naprej,
- doskok na zamašno nogo.

Tehnika flop se od drugih tehnik razlikuje po polkrožnem zaletu in prehodu letvice čez hrbet. Prvo omogoča večjo zaletno hitrost in boljši odriv, drugo pa dvig centralnega težišča telesa.

Pravilna izvedba tehnike flop:

- tekoč, ritmičen in natančno izmerjen zalet,
- ustrezna postavitev stopala (pod kotom 30 stopinj glede na letvico),
- uleknjen položaj prek letvice,
- varen doskok na zgornji del hrbta, ki se lahko zaključi s prevalom nazaj.



Kaj znam

Atletski skoki so sestavljeni iz štirih faz: zalet, odriv, let in doskok.

Poznamo več vrst tehnik skokov, kjer je pri skoku v daljino za otroke najbolj uporabna naravna tehnika, pri skoku v višino pa prekoračna tehnika.