

## RADIONICA – SKOK U VIS

metodika - natjecanja

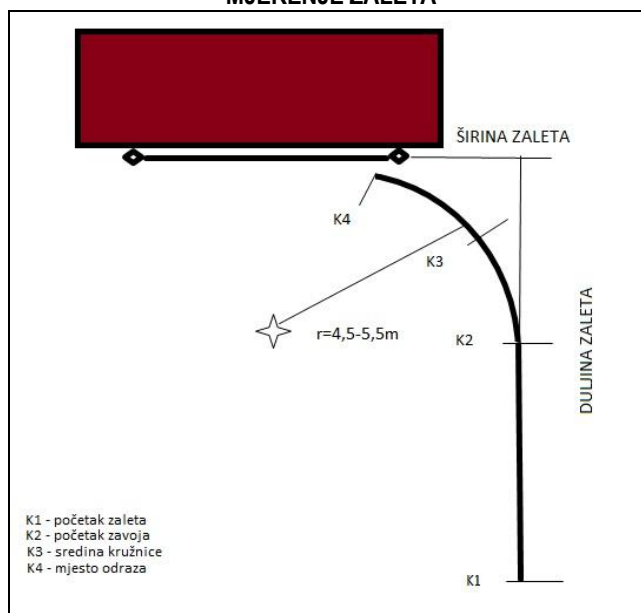
### METODSKE VJEŽBE ZA UČENJE ZALETA

- trčanje slaloma oko čunjeva
- izvođenje skipova, skokova s noge na nogu, indijanskih skokova po kružnici (polumjera 4-8m)
- trčanje osmica
- trčanje po kružnici različitih polumjera (10m, 8m, 6m, 5m...)
- povezivanje ravnog dijela zaleta s trčanjem pola kružnice (npr. trčanje po crti za tricou)
- trčanje polukružno ispred skakališta

### METODSKE VJEŽBE ZA UČENJE ODRAZA

- indijanski skokovi
- aritmični visaški skokovi polukružno
- dohvatni skokovi – koljenom, ramenom, glavom, laktom, dlanom, vanjskom stranom dlana
- skokovi zgrčkom na strunjače i preko gume
- skokovi tehnikom škarie iz polukružnog zaleta
- dohvatni skokovi na skakalištu prema gumi postavljenoj na vrh stalaka

### MJERENJE ZALETA



### METODSKE VJEŽBE ZA DOSKOK

- kolut unatrag
- pad na leđa iz stojećeg položaja ispred strunjača
- pad na leđa iz stojećeg položaja na strunjači
- doskok na leđa nakon sunožnog odraza na strunjači
- doskok na leđa s povlačenjem nogu preko glave – OPREZ KOLJENA!!!!
- doskoci na leđa s povišenja (šv. ljestve, klupa, sanduk) ili odskočne daske i trampolina

### METODSKE VJEŽBE ZA PRELAZAK PREKO LETVICE

- položaj polumosta
- položaj mosta
- uvinuće na leđima partnera (opuštene i pogrčene noge)
- sunožnim odrazom naskoci na strunjače uvinućem u fazi leta
- sunožnim odrazom s povišenja (odskočne daske, trampolina) naskok na strunjače uvinućem u fazi leta
- skok u vis iz mjesta
- zaletom 3 koraka naskoci na povišne strunjače uvinućem i doskokom u položaj polumosta (isto uz zahvaćanje gume potkoljenicama)
- zaletom 3 koraka odrazom s povišenja skokovi leđnom tehnikom
- zaletom 3 koraka odrazom s povišenja skokovi leđnom tehnikom i prilikom preskoka pogledom prema strunjači
- skokovi leđnom tehnikom zaletom 5 koraka

## **NASKOCI NA STRUNJAČE**

---

Doskочиšte je osigurano okomitom strunjačom na zidu, a deblja vodoravna strunjača postavljena je do okomite. Ostale strunjače deblje i tanje nalaze se sa strane. Zadatak je učenika da nakon ravnog zaleta odrazom jedne noge sunožno naskoče na strunjače. Nakon svake serije dodaje se po jedna strunjača. Iz natjecanja se ispada nakon što učenik ne uspije ispravno naskočiti na postavljene strunjače.

## **VERTIKALNI SKOK**

---

Učenik stoji bočno uza okomitu postavljenu centimetarsku traku. Mjeri se dohvatna visina stojeći i dohvatna visina nakon vertikalnog sunožnog odraza. Rezultat predstavlja razlika između dva rezultata. Bolja je veća razlika. Jednako tako učenik može pratiti samo povećanje rezultata u maksimalnoj dohvatnoj visini.

## **DOHVATNA VISINA POLUKRUŽNIM ZALETOM**

---

Prema okomito postavljenoj centimetarskoj traci postavljena polukružna zona. Učenici zaletom i jednonožnim odrazom nastoje ostvariti što viši dohvat. Bilježi se najbolji rezultat, ali i razlika između dohvatne visine skokom i u stajanju. Bolja je veća razlika.

## **SKOK U VIS PREMA MODIFICIRANIM PRAVILIMA**

---

Natjecanje je moguće provesti bez prava na neuspješni pokušaj. Samo učenici koji iz prvog pokušaja preskoče visinu nastavljaju s natjecanjem. Na ovaj način znatno se skraćuje vrijeme potrebno za provedbu natjecanja.

## **REZULTAT U SKOKU U VIS JE ZBROJ PRESKOČENE VISINE ODRAZOM LIJEVE I DESNE NOGE (PREKORAČNA TEHNIKA)**

---

Pobjednik natjecanja je učenik koji ima veći rezultat u zbroju preskočene visine lijevom i desnom nogom.

$$R = h_L + h_D$$

## **REZULTAT U SKOKU U VIS JE ZBROJ PRESKOČENE VISINE LEĐNOM I PREKORAČNOM TEHNIKOM**

---

Pobjednik natjecanja je učenik koji ima veći rezultat u zbroju preskočene visine leđnom i prekoračnom tehnikom.

$$R = h_{\text{leđna}} + h_{\text{prekoračna}}$$

## **REZULTAT U SKOKU U VIS JE RAZLIKA IZMEĐU PRESKOČENE VISINE I TJELESNE VISINE UČENIKA**

---

Pobjednik natjecanja je učenik čija je razlika između tjelesne visine i preskočene visine manja.

$$R = A_{TV} - h_{\text{vis}}$$

## **REZULTAT U SKOKU U VIS JE RAZLIKA IZMEĐU DOHVATNE VISINE POLUKRUŽNIM ZALETOM I PRESKOČENE VISINE LEĐNOM TEHNIKOM (ILI PREKORAČNOM)**

---

Pobjednik natjecanja je učenik čija je razlika između dohvatne visine polukružnim zaletom i preskočene visine manja.

$$R = h_{\text{dohvat}} - h_{\text{leđna}}$$

$$R = h_{\text{dohvat}} - h_{\text{prekoračna}}$$