

# Technika skoku w dal

Skok w dal składa się z:

- Rozbiegu
- Odbicia
- Lotu
- Lądowania



Ryc. 7. Skok w dal - technika naturalna.

## Rozbieg

Rozbieg jest pierwszą czynnością, jaką wykonuje skoczek. Prędkość jaką rozwija powinna płynnie narastać. Długość rozbiegu zawsze dobierana jest indywidualnie.

Jednak powinien być na tyle długi, by skoczek osiągał przed momentem odbicia maksymalną prędkość biegu. Tą maksymalną prędkość powinien uzyskać po przebyciu połowy długości rozbiegu.

Technika biegu na pewno różni się od zwykłego biegania na bieżni. Zawodnik wyżej unosi kolana podczas biegu, tułów utrzymywany jest bardziej w pionie, zaś biodra są uniesione również wyżej.

Przedostatni krok jest nieco wydłużony, natomiast ostatni – skrócony. Noga, którą skoczek stawia w miejscu odbicia jest umieszczona na całej stopie. Trzeba podkreślić, że jest niemal prosta w stawie kolanowym. Jeśli chodzi o tułów, to jest on lekko odchylony do tyłu.

## Start niski – technika

Start niski powinien być wykonywany z bloków startowych .

### Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

### **Komendy**

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i „start” (machnięcie ręką lub strzał z pistoletu startowego).

„na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

„start”:

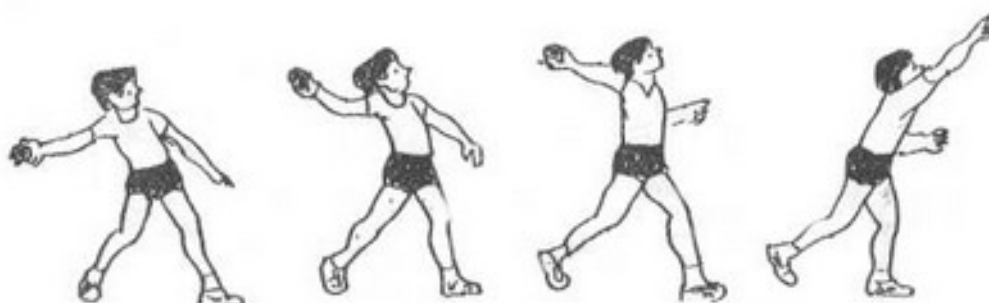
- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.



## Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową. Rzut piłeczką palantową należy do rzutów zamachowych. Przybór wyrzucany jest ponad barkiem ruchem przyspieszonym po możliwie najdłuższej drodze. Rozbieg odbywa się po linii prostej. Przy wyrzucie bierze udział całe ciało. W klasach nauczania początkowego, przy rzutach na odległość, uczniowie częściej będą uzyskiwali lepsze wyniki rzucając z miejsca niż z rozbiegu. Rozbieg: długość rozbiegu 10 – 15 m, szybkość na rozbiegu uwarunkowana jest umiejętnością prawidłowego przyjęcia pozycji wyrzutnej.



### Normy i oceny

#### Dla dziewcząt.

##### Bieg na dystansie 60 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 13,5	13,4-12,6	12,5-11,9	11,8-11,1	do11,0

##### Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 11	12-14	15-18	19-21	od 22

--	--	--	--	--	--

### Skok w dal z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 210	211-240	241-272	273-312	od 313

### Bieg na dystansie 600 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 3:24	3:23-3:05	3:04-2:44	2:43-2:23	do 2:22

## Dla chłopców.

### Bieg na dystansie 60 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 12,5	12,4-11,9	11,8-11,1	11,0-10,3	do 10,2
VI	od 11,9	11,8-11,3	11,2-10,5	10,4-9,9	do 9,8

### Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 17	18-23	24-30	31-34	od 35
VI	do 23	24-29	30-36	37-41	od 42

--	--	--	--	--	--

**Skok w dal z rozbiegu.**

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 233	234-275	276-312	313-353	od 354
VI	do 270	271-316	317-343	344-384	od 385

**Bieg na dystansie 600 m.**

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 3:22	3:21-3:03	3:02-2:42	2:41-2:21	od 2:20
VI	do 3:15	3:14-2:56	2:55-2:35	2:34-2:14	od 2:13