

# TROJSKOK

- 1896 OH – Conolly 13,71m
- 1936 Berlín –Tijama 16,00m
- 1960 Schmidt – 17,03m
- Sanějev,Oliviera,Edwars -  
18,29(1995)
- Mikuláš-17,53(1988)
- Kravetsová –  
15,50(1995),Lebeděvová15,36 h
- Kašpárková 15,20(1997)

# Technika trojskoku

- Rozběh obdobný jak u dálky,  $v(10\text{m/s})$
- Odraz-poskok-krok-skok (zachovat rychlost rozběhu, plochý pohyb těžiště, malý úhel vzletu)
- Odrazová technika 38%+30%+32%
- Běžecká technika 35%+30%+35%
- Let- se přizpůsobuje jednotlivým skokům, většinou převažuje soupažná práce paží
- Dopad

# Didaktika nácviku trojskoku

- ➡ Nácvik rozběhu (důraz na poslední dva kroky),
- ➡ Horizontální odrazová průprava (poskočný klus, odpichy, jelení skoky, atd.)
- ➡ Odraz nejdříve z místa, poskok-krok do písku, krok-skok
- ➡ Kombinace jednotlivých skoků s různou intenzitou
- ➡ Vyměření rozběhu, skoky s maximálním úsilím

# Nejčastější chyby v technice

- Protažení posledních kroků před odrazem
- Dlouhý první skok(poskok)
- Krátký krok(pouze překročení)
- Vysoký vertikální pohyb těžiště
- Ztráta horizontální rychlosti v průběhu trojskoku