

DIDAKTIKA SKOKU DALEKÉHO

1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

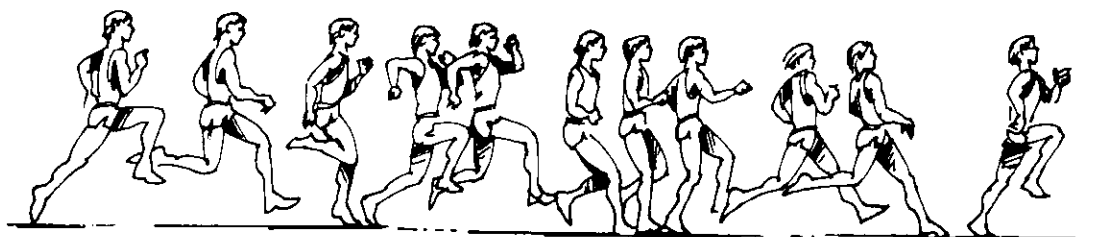
Skok daleký je závodní disciplínou obojího pohlaví ve všech věkových kategoriích. Pro popis a rozbor techniky se rozděluje na čtyři fáze: rozběh, odraz, let a doskok. Výkon v této rychlostně silové disciplíně závisí na úhlu a rychlosti vzletu těžiště skokanova těla, na účelnosti jeho pohybů v letové fázi a na účinnosti doskoku.

1.1.1 Rozběh. Rozběhem získává skokan horizontální rychlost, která je základem pro rychlost vzletu těžiště. Délka rozběhu se u mužů pohybuje v rozmezí 16 - 24 kroků, u žen 16 - 22 kroků (tj. asi 30 - 45 m).

Kritériem rozběhové rychlosti je průměrná rychlost skokana v posledních 5 metrech před odrazovou čarou. Nejlepší skokané dosahují rychlosti 10 - 11 m/s, nejlepší skokanky 9 - 10 m/s. Rozběhovou rychlost mohou využít dobře jen závodníci, kteří technicky zvládli odraz v dané rychlosti. To platí pro všechny úrovně, od začátečníků až po nejlepší skokany.

Charakteristickými znaky dobrého rozběhu jsou plynulost, stupňování úsilí a přesnost. Začátek (prvních 6 kroků) je velmi důležitý, neboť v něm je možné udělat nejvíce nepřesností. Ve střední části (4 - 10 kroků) skokan stupňuje rychlost běhu. Běží s vysokým zvedáním kolen a s podsazenou pánví. Závěrečná část (3 - 6 kroků) je nejobtížnější, v ní se skokan připravuje na odraz. Spojení rozběhu s odrazem (obr. 37) - v průběhu třetího a druhého kroku před odrazem sníží se skokan těžiště těla (vzhledem k jeho poloze při normálním běžeckém kroku). V posledním kroku se snaží udržet ho ve stejné výšce (tj. hodnota vertikální složky rychlosti těžiště by se měla pohybovat kolem nuly). U nejrychlejších skokanů do dálky se vyskytují dva typy předodrazového rytmu (podle doby trvání letových fází v posledních třech krocích rozběhu):

- doby letu se postupně zkracují;
- letové fáze: kratší - delší - nejkratší.



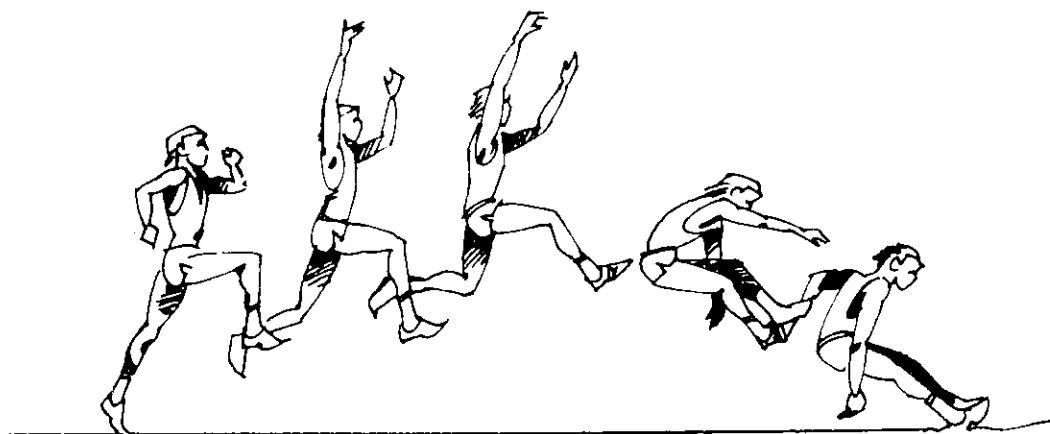
Obr. 37

Odraz má dvě fáze - amortizační, během níž skokan ztrácí horizontální rychlost a akcelerační, ve které získává rychlost vertikální. Doba trvání odrazu se

u nejlepších skokanů - mužů pohybuje kolem 0,11 - 0,12 s. Během odrazu, ale také v předodrazových krocích, se rozhoduje o tom, pod jakým úhlem vzletne skokan nad doskočiště. Hodnoty úhlu vzletu byly zjištěny v rozmezí 17° - 25° .

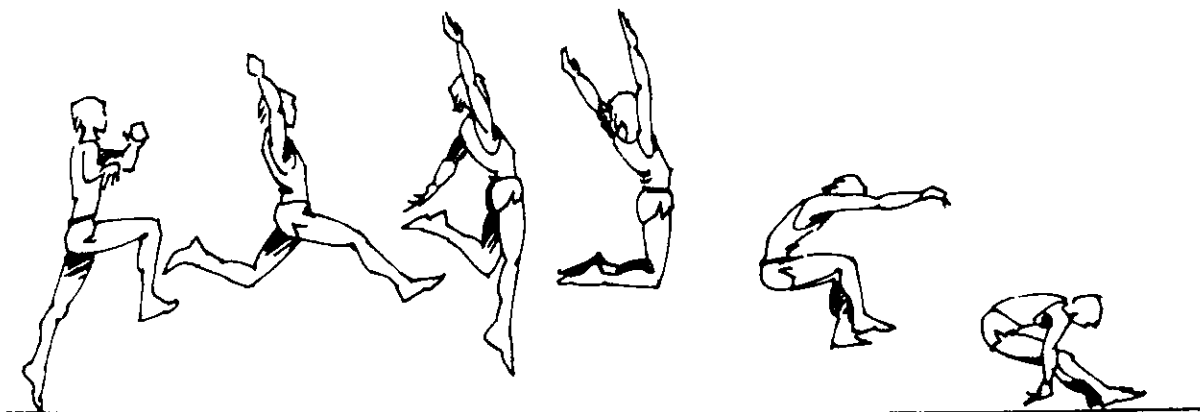
Tendence vývoje techniky odrazu při skoku dalekém je zkracovat dobu trvání amortizační fáze ve prospěch doby trvání akcelerační fáze (při nezměněné délce trvání celého odrazu) a zvyšovat úhel vzletu při zachování vysoké rozběhové rychlosti.

1.1.3 Let vzduchem. Tato fáze skoku bývá většinou nejvíce propracovávána, přestože má na výkon menší vliv než první dvě fáze. Dráha těžiště skokana je dána v okamžiku, kdy opustí odraziště. Účelem pohybů za letu je především kompenzovat rotace vzniklé na odraze, udržovat rovnovážnou polohu částí těla kolem těžiště a připravit co nejúčinnější doskok. Používají se tři základní způsoby techniky letu:



Obr. 38

Skrčný způsob je koordinačně nejjednodušší (obr. 38); je vhodný zejména pro začátečníky, neboť při dobrém propracování umožňuje dobře procítit správnou odrazovou polohu skokana. Skrčný způsob letu však mohou používat i skokani velmi dobré výkonnosti za předpokladu, že zvládnou techniku odrazu bez vzniku velkých rotací kolem podélné a příčné osy těla.



Obr. 39

Pomocí závěsného způsobu (obr. 39) lze vyrovnávat především rotaci kolem podélné osy těla (ta vzniká při rychlém pohybu švihové nohy vpřed a vzhůru). Závěsu tedy používají ti skokané, kteří se neodrážejí příliš daleko za těžištěm těla.

Koordinčně nejsložitější je kročný způsob (obr. 40). Je vhodný pro skokany, kteří se odrážejí poněkud dále za těžištěm těla a jsou nuceni vyrovnávat rotace jak kolem podélné, tak kolem příčné osy těla. Za letu skokané vyměňují dolní končetiny buď jednou (obr. 40a) nebo dvakrát (obr. 40b). Některou z va-



Obr. 40a



Obr. 40b

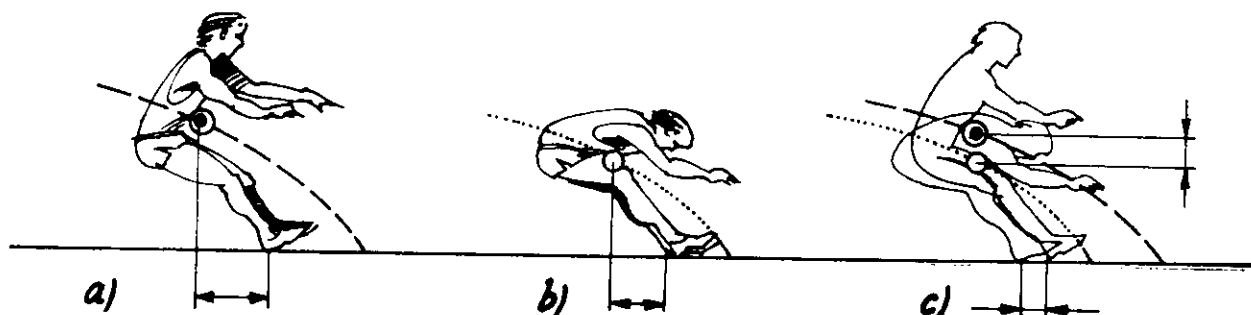
riant kročného způsobu používá většina nejlepších skokanů, závodníci nižší výkonnostní úrovně skáčou s jednou výměnou. V hodinách školní tělesné výchovy je účelné nacvičovat jednodušší variantu.

1.1.4 Doskok. Způsob doskoku může značně ovlivnit měřený výkon. Jeho účinnost je závislá na velikosti přednožení před avislý průmět těžiště, na výšce těžiště v okamžiku doteku se zemí a na technice přenesení těžiště přes místo opory (obr. 41).

Čím vzpřímenější je trup skokana při doskoku, tím blíže může dosáhnout no-

hama k místu, kde parabolická dráha těžiště protíná rovinu doskočiště. Tím je však také větší nebezpečí, že nedokáže přenést těžiště přes místo opory bez ztráty dosažené vzdálenosti.

Opačný extrém - doskok s předkloněným trupem - umožňuje snadnější přenesení těžiště přes místo opory, zmenšuje však velikost přednožení před svislý průmět těžiště.



Obr. 41

V technice doskoku se vyskytuje několik variant:

- skrčení dolních končetin do dřepu a vztyk;
- skrčení dolních končetin do dřepu, aktivní protlačení kolen a pánve vpřed a pád do vyhloubené jámy;
- pokrčení dolních končetin a vysednutí do písku stranou.

Většina dobrých skokanů se snaží o aktivní provedení doskoku, tj. snaží se ovlivňovat dráhu svého těžiště, jakmile se dotknou doskočiště.

1.2 Rozhodující pohybové schopnosti

Rychlost se uplatňuje především v prvních dvou fázích skoku dalekého - v rozběhu a odrazu. Zatímco při rozběhu jde o projev rychlosti v cyklických pohybech, při odrazu jde o projev rychlosti při acyklickém pohybu.

Síla se uplatňuje zvláště při odrazu, ale také při rozběhu a doskoku. Jde především o dynamickou a výbušnou sílu dolních končetin, pro její efektivní využití je však nezbytná také přiměřená úroveň síly svalového korzetu trupu.

Pohyblivost a obratnost podmiňují dokonalé technické zvládnutí jednotlivých fází skoku dalekého. Pohyblivost je důležitá zejména v těch kloubech, které se podílejí na provedení odrazu (kyčelních, kolenních a hlezenních), ale na přiměřené úrovni musí být i pohyblivost v ostatních kloubech. Pružnost svalů, šlach a vazů (tj. důležitý předpoklad pohyblivosti) musí být na co nejlepší úrovni, vzhledem k charakteru pohybů, uplatňovaných při skoku dalekém. Obratnost se projevuje především při nácviku jednotlivých fází skoku. Nízká úroveň této schopnosti se může stát limitujícím faktorem při zdokonalování techniky.

1.3 V ý t a h z p r a v i d e l

Pořadí, v jakém budou závodníci skákat, se losuje. Jestliže je v soutěži 8 a méně závodníků, mají všichni šest pokusů. Při vyšším počtu mají všichni startující 3 pokusy a další tři pokusy jen ti, kteří jsou po třech pokusech na 1. - 8. místě. Závodníci mají právo vynechat kterýkoliv pokus, nesmí však vyžadovat jeho provedení později. Vítězí ten, kdo dosáhne nejlepšího výkonu, tj. skočí nejdál. Při rovnosti výkonů dvou nebo více závodníků rozhoduje o pořadí druhý nejlepší skok, popř. třetí atd.

Pro soutěže na základních školách, zejména v 1. - 4. třídě, je možné upravit pravidlo o měření výkonů tak, že se neměří k odrazové čáře, ale k místu odrazu. Podle věku a vyspělosti žáků lze také používat místo odrazové čáry odrazového pásma, širokého 0,5 - 1,0 m.

Pro skok daleký je nutné toto zařízení a pomůcky:

- rozběžiště (škvárové, japexové, elastonové, pokryté gumovými dopravníkovými pásy, tartanové);
- odraziště (břevno, zařízení pro zjišťování přešlapů a terče pro zvýraznění místa odrazu);
- doskočiště (naplněné pískem nebo směsí písku a pilinami);
- náčiní pro měření výkonů (jehla, pásmo, optické zařízení) - při měření pásmem se výkon čte na odrazové čáře, nula pásma je tedy u jehly v doskočišti, zatímco při použití optického měřidla se výkon čte v úrovni doskoku;
- urovnávací deska, hrablo nebo široké hrábě.

Za nezdařený pokus se považuje, jestliže závodník:

- a) se odrazí tak, že zanechá stopu za odrazovou čarou;
- b) odrazí se vedle odrazového břevna (před nebo za prodloužením odrazové čáry);
- c) se dotkne při doskoku půdy mimo doskočiště blíže odrazové čáře než je nejbližší stopa způsobená skokem v doskočišti;
- d) se vrací po ukončení skoku přes doskočiště;
- e) otálí s pokusem (překročí časový limit 1:30 min).

2. METODIKA NÁCVIKU

Skok daleký je zařazen do osnov tělesné výchovy od prvního ročníku základních škol. Na středních školách je zařazen jako základní učivo ve 2. a 3. ročníku, v 1. ročníku je součástí výběrového učiva.

2.1 C í l n á o v í k u

Postupně zvládnout všechny fáze skoku dalekého v souladu s požadavky osnov pro příslušný věk a typ školy.

Rámcové úkoly:

- V 1. a 2. ročníku ZŠ seznámit žáky s jednoduchou variantou skoku dalekého

z místa a z rozběhu. Nácvik slouží jako jeden z pohybových podnětů, jimiž se rozvíjejí základní pohybové schopnosti.

- Ve 3. a 4. ročníku ZŠ zaměřit nácvik také na výkon (z místa i z rozběhu) a tím podněcovat soutěživost žáků.
- 5. - 8. ročníku postupně zvládnout jednotlivé fáze skoku dalekého. V následující tabulce je uvedeno zaměření nácviku v jednotlivých ročnících a také výkonnostní normy:

Ročník	Zaměření	Chlapci	Dívky
5.	důraz na správný odraz	300	270
6.	důraz na spojení rozběhu s odrazem	317	297
7.	upevnění spojení rozběhu s odrazem	336	310
8.	nácvik závěsu nebo kročného letu vzduchem a doskoku	364	321

- Na středních školách upevňovat technické dovednosti získané na základních školách, s pohybově vyspělejšími nacvičovat techniku skoku na kvalitativně vyšší úrovni.

2.2 Metodický postup

Základním principem metodického postupu při nácviku skoku dalekého je nacvičování dokonalého odrazu v postupně se zvyšující rychlosti rozběhu. Postupuje se tedy od násobených odrazů, přes opakované odrazy s 1 až 5 mezikroky ke skokům do doskočiště. Praxe ověřila tento metodický postup:

- speciální odrazová průprava;
- spojení rozběhu s odrazem ve snížené rychlosti;
- odrazy ze 2 - 3 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu;
- odrazy ze 4 - 5 dvojkroků s doskokem na odrazovou nohu 4 (nácvik výměny nohou ve vzduchu);
- skoky z polovičního rozběhu (5 - 6 dvojkroků) s nácvikem pohybů za letu a s částečným přednožením při doskoku;
- skoky z polovičního rozběhu zaměřené na techniku doskoku;
- nácvik techniky skokanského běhu;
- vyměření plného rozběhu;
- skoky z plného rozběhu (8 - 12 dvojkroků) - nácvik spojení rozběhu s odrazem v plné rychlosti (optimální předodrazový rytmus), úprava kontrolních značek.

2.3 Hlavní didaktické problémy

Pro začátečníky je hlavním problémem zvládnout plnohodnotný odraz i v nízké rychlosti, tj. i při odrazové průpravě. Většinou se dopouštějí stejné chyby - nedopínají odraz v plném rozsahu a opouštějí podložku dříve, než dosáhnou úplné extenze ve všech třech kloubech, které se podílejí na provedení odrazu.

U pokročilých, kteří již základní techniku odrazu zvládli, se vyskytují po-

tíže s rytmem při odrazových cvičeních s určitým počtem mezikroků. Často se také vyskytuje nesprávná technika běhu při rozběhu. Největšími chybami jsou běh po celých chodidlech, běh s nedostatečným zvedáním kolen, běh bez skládání bérců pod pánev. Na této úrovni se vyskytují rovněž problémy při spojení rozběhu s odrazem.

U nejvyspělejších je třeba sledovat především předodrazový rytmus, přesnost rozběhu a zvládnutí odrazu v plné rychlosti.

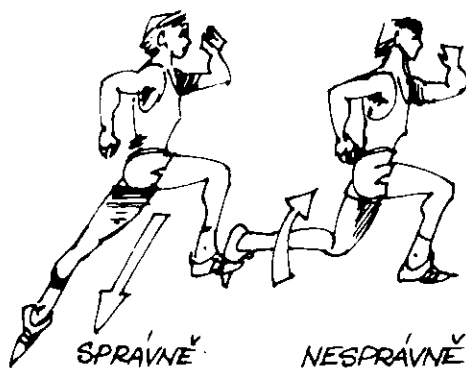
2.4 Program nácviku

2.4.1 KROK 1: ODRAZOVÁ PRŮPRAVA

Úkol: Naučit správnému provedení odrazu v nižší rychlosti a posílit příslušné části těla (svaly, šlachy, kloubní spojení). Do odrazové průpravy se obvykle zařazují tato cvičení:

- a) poskočný klus (úseky 20 - 80 m);
- b) násobené odrazy z nohy na nohu (10 až 20 skoky);
- c) násobené odrazy po jedné noze (10 až 20 skoky);
- d) kombinace odrazů, např. LLPP;
- e) odrazy s jedním mezikrokem s doskokem na švihovou nohu (na úseku 40 - 80 m, tj. 10 - 20 odrazů);
- f) skokový běh (30 - 50 m).

Klíčové momenty: Od začátku je třeba sledovat, zda žáci dokončují každý odraz v plném rozsahu (v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Nedotažený odraz se zpravidla pozná tak, že bérce odrazové nohy se pohybuje ihned po odrazu směrem vzhůru, případně se celá noha skrčuje pod pánev a pohybuje se okamžitě vpřed. Je třeba vyžadovat, aby zůstala po odrazu na okamžik napnutá (obr. 42).



Obr. 42

zpřímá, dívejte se daleko před sebe (alespoň 20 m)."

Organizace a bezpečnost: Odrazovou průpravu je třeba provádět na rovném podkladě, nejlépe měkkém (tráva, tenké žíněčky, filcové pásy, pásy z tenkého mo-

Instrukce: "Odrá-
žejte se bez maximální-
ho úsilí, snažte se do-
pínat každý odraz až do
špičky chodidla, palcem
odrazové nohy ukažte
vždy do místa odrazu.
Švihovou nohu zvedejte
stehněm do vodorovné
polohy se zemí, bérce
je na konci švihu kolmo
k zemi. Pažemi ohnutými
v loktech pracujte bě-
žecky, hlavu držte

litanu). V nouzi je možné skákat i na tvrdších podkladech (škvára, antuka, asfalt), je však nutné sledovat pocity žáků, aby nedošlo k hromadnému výskytu zánětu okostice na bércech. Počet odrazů na měkkém podkladu se může v jedné hodině TV pohybovat kolem 150, na tvrdém kolem 80.

Žáci mohou ovičít jak v řadě, tak v zástupu. Zástup je výhodnější pro opravování chyb v průběhu ovičení. Učitel může instruovat vždy toho žáka, který ho míjí.

Kontrola: Učitel posuzuje techniku odrazů ze strany, 5 - 15 m od místa, kudy se žáci pohybují. Pokud žáci ovičí v řadě, zaměří se učitel na dva žáky - na nejlepšího a nejhoršího. Po skončení cviku je vyzve k ukázce a na jejich příkladu znovu vysvětlí, jak má být ovičení správně provedeno. Jestliže ovičí žáci v z á s t u p u , učitel může komentovat průběžně. Předpokladem je přiměřená vzdálenost mezi jednotlivými žáky, asi 5 - 7 m.

Učitel sleduje (viz instrukce a obr. 42):

- nápon odrazové nohy,
- výšku zdvihu kolena švihové nohy,
- úhel mezi bérce a stehnem švihové nohy,
- polohu hlavy,
- pohyb paží.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: Nesprávný rytmus poskočného klusu. Korekce: Zkusit nejdříve chůzi, postupně přejít do klusu.

Chyba: Žák sleduje očima švihovou nohu, je příliš nakloněn. Korekce: Určit předmět (konkrétní) nejméně 20 m daleko a 2 m vysoko, na který se musí žák během ovičení dívat.

Chyba: Při násobených odrazech z nohy na nohu žáci nedokochují odraz v plném rozsahu. Korekce: Odrážet se "při zemi", běžecky, popřípadě špičku nohy po odraze vždy krátce táhnout po zemi. Po zvládnutí přejít opět na skokanské provedení, tj. odrazy s větším vertikálním zdvihem těžiště.

Chyba: Při násobených odrazech po jedné noze je odrazová noha stále natažena a švihová noha neustále skrčena. Korekce: Skákat po špičkách, jen kotníkové odrazy, ale nohu po dokončení švihu spustit do natažení (vpřed se švihová noha pohybuje skrčená, vzad natažená). Nacvičit na místě a postupně přejít do pohybu.

Chyba: Při kombinaci poskoků a kroků podle schématu LLPP ... nesprávný rytmus, většinou dlouhé poskoky a neúměrně krátké kroky. Korekce: Udávat rytmus doskoků zvukovým signálem (tleskat, pískat, volat) a vyžadovat, aby byly všechny skoky stejně dlouhé jak prostorově, tak časově.

Chyba: Při odrazech s jedním mezikrokem - příliš dlouhý mezikrok (prostorově i časově). Korekce: Udávat rytmus doskoku a dalšího odrazu - např. podle nejlepšího žáka ve třídě.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

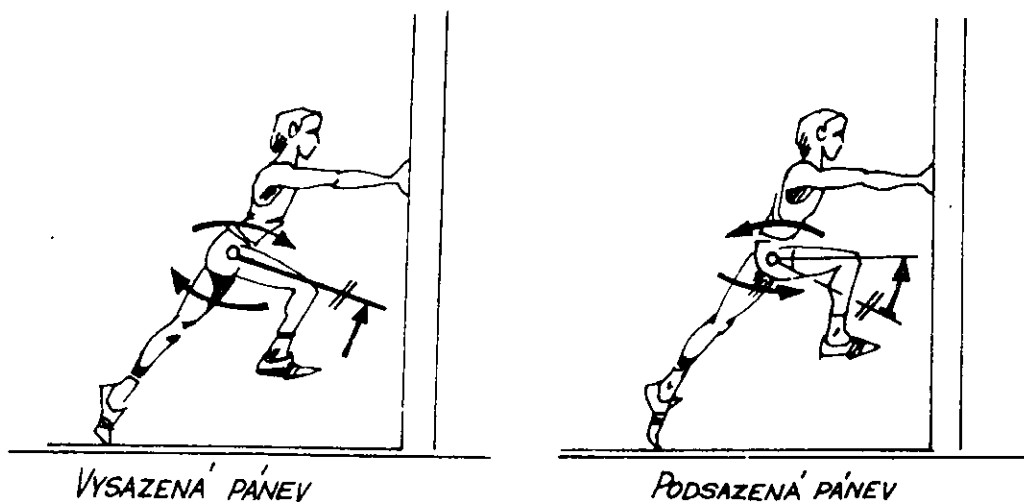
Násobené odrazy ve větším rozsahu. Nácvik dalších variant pohybu paží - soupažný švih nebo střídopažný krouživý švih (paže na straně švihové nohy se pohybuje v bočních kruzích z připázení směrem vzad, paže na straně odrazové nohy běžecky).

Při odrazech po jedné noze skládání odrazové nohy pod pánev. Odrazy s jedním mezikrokem přes různé překážky (3 - 4 m od sebe, maximálně 50 cm vysoké).

2.4.2 KROK 2: NÁCVIK TECHNIKY SKOKANSKÉHO BĚHU

Úkol: Naučit žáky běhu s vysokým zvedáním kolen (s podsazenou pánví). Používáme tato cvičení:

- procvičení dvou krajních poloh pánve v odrazovém náponu; ve stoji na místě, oporem o stěnu nebo spolucvičence;
podsazená pánev - páteř v bederní oblasti je rovná - koleno švihové nohy je možné zvednout nad úroveň pasu;
vysazená pánev - páteř je v bederní části prohnutá - koleno švihové nohy nelze zvednout do úrovně pasu (obr. 43);
- skipink (viz nácvik techniky běhu);
- předkopávání bérce (viz nácvik techniky běhu);
- běh s podsazenou pánví.



Obr. 43

Klíčové momenty: Snaha o běh s podsazenou pánví vede někdy k tomu, že žáci běžící téměř s nataženými dolními končetinami v kolenou (neskládají je plynule pod pánev). Zpočátku je třeba zdůrazňovat frekvenci kroku a teprve při zvládnutí frekvenčního kroku přejít k běhu odrazovému.

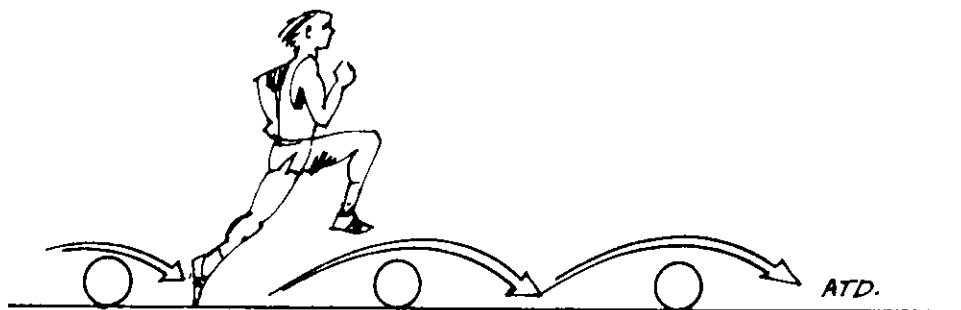
Instrukce: "Podsaz pánev a rozběhni se. Kolena zvedej do výše pasu, bérce skládej pod pánev. Trup drž zpřímá."

Organizace a bezpečnost: Stejná jako při odrazové průpravě. Délka úseku 15 - 20 m.

Kontrola: Ze stejného stanoviště jako při kroku 1.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: Záklon trupu, žáci neskládají bérce pod pánev. Korekce: Kolena snížit, udržet ramena nad pánví. Patami se dotýkat býždí, zvýšit frekvenci kroků. Vhodný je běh přes řadu plných míčů (popř. kriketových nebo tenisových míčků) - mezery 1 - 1,5 m (obr. 44).



Obr. 44

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Běhat delší úseky než 20 m (30 - 50 m) nebo úseky kolem 25 m s naznačením odrazu na konci úseku.

2.4.3 KROK 3: SPOJENÍ ROZBĚHU S ODRAZEM V POSTUPNĚ ZVYŠOVANÉ RYCHLOSTI

Úkol: Naučit správnému odrazu v co nejvyšší rychlosti.

Přehled cvičení:

- a) Násobené odrazy se 3, 5 a 7 mezikroky s doskokem na švihovou nohu.
- b) Násobené odrazy se 4, 6 a 8 mezikroky s doskokem na odrazovou nohu.
- c) Skoky do doskočiště ze 3 - 5 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu.
- d) Skoky do doskočiště ze 4 - 8 dvojkroků s doskokem na odrazovou nohu.

Klíčové momenty: U všech uvedených cvičení je nutno vyžadovat stupňovaný charakter pohybu. To znamená, že u násobených odrazů s určitým počtem mezikroků by měl být každý následující odraz proveden ve vyšší rychlosti než předcházející. U skoků do doskočiště je důležité, aby se žáci snažili plynule "vbíhat do odrazu", bez brzdění v předodrazových krocích. Při násobených odrazech s lichým počtem mezikroků je třeba doskakovat na švihovou, při sudém počtu mezikroků na odrazovou nohu (v letové fázi provést jednoduchou výměnu nohou).

Instrukce: "Proveďte sedm odrazů se třemi mezikroky tak, abyste při sedmém odrazu dosáhli co nejvyšší rychlosti. Odrážejte se stále ze stejné nohy. Švihujte skrcenou nohou, kolenem do úrovně pasu, pažemi jako při běhu (při dokončení švihů je prudce zastavte). Doskakujte pružně na švihovou nohu. Hlavu držte zpřímá, dívejte se stále dále před sebe."

Instrukce k odrazům s výměnou nohou za letu viz u kroku 4.

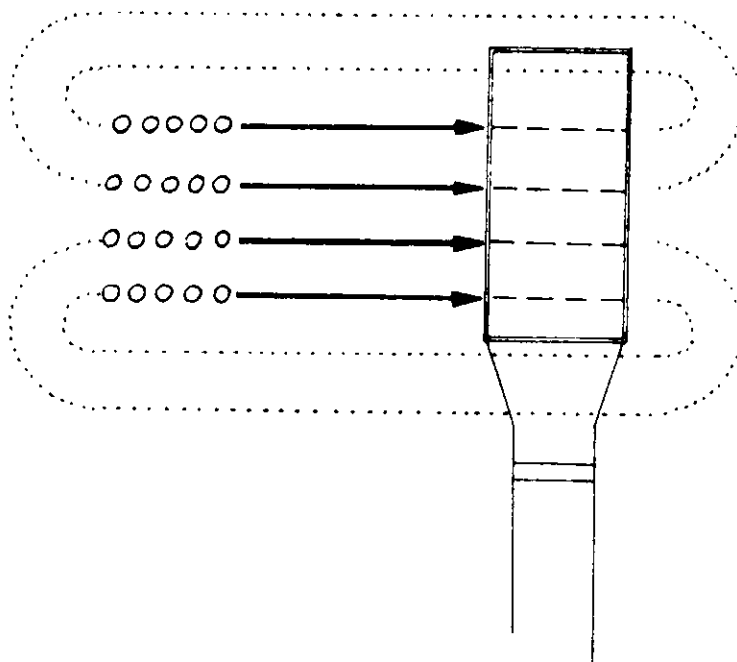
Organizace a bezpečnost: Při násobených skocích je organizace stejná jako při odrazové průpravě. Při skocích do doskočiště je vhodné zpočátku skákat z boční strany, tj. rozbíhat se ze hřiště. Takto lze cvičit ve dvou až čtyřech zástupech (podle velikosti doskočiště (viz obr. 45). Doskočiště je nutné zkypřit a nejpozději po dvou kolech skoků povrch urovnat.

Kontrola: Při násobených skocích stojí učitel ve stejném místě jako u odrazové průpravy. Všímá si především plynulosti pohybů a razantnosti provedení jak odrazů, tak mezikroků. Dále si všímá figury, v jaké jsou žáci po odrazu a podle polohy a pohybu bérce odrazové nohy posuzuje stupeň dokončení odrazu. Úhel mezi bérce a stehnem švihové nohy při dokončení švihů by měl být 90° nebo o něco ostřejší. (Nepřítahovat však patu pod stehno!)

Při násobených odrazech se sudým počtem mezikroků je třeba navíc sledovat plynulost výměny nohou v letu. Odrazová noha by se měla skládat pod pánev, švihová z krajní polohy švihů uvolněně dolů a vzad.

Při skocích do doskočiště stojí učitel v úrovni odrazové čáry, 5 - 10 m od doskočiště a všímá si:

- techniky rozběhových kroků (běh po prstech, poloha pánve),
- plynulosti spojení rozběhu s odrazem,
- techniky odrazu (nasazení odrazu přes celé chodidlo, dále jako u kroku 1),
- techniky počátku letu (udržení odrazového náponu).



Diferenciace pro pohybově zaostávající:

Chyba: Při násobených skocích Obr. 45

odrazech se stanoveným počtem mezikroků - nesprávný rytmus, např. pomalé a protahované mezikroky. **Korekce:** Vyznačit pásma (čarami, překážkami, plnými míči, lavičkami, kriketovými či tenisovými míčky) tak, aby v nich žáci mohli udělat právě jen stanovený počet mezikroků. Délku pásem je třeba předem vyzkoušet. Další chyby při násobených odrazech s mezikroky jsou většinou shodné s těmi, které byly uvedeny u kroku 1.

Chyba: Při skocích do doskočiště s doskokem na švihovou nohu tvrdošíjně doskakování na obě nohy nebo předčasný pohyb odrazové nohy vpřed. **Korekce:** Vyžadovat doskoky do dřepu zánožného, přičemž švihová noha je skrčena v kolenní (pravý úhel) a odrazová zůstane natažena směrem k odrazišti. Zpočátku při nízkém letu, při zlepšení lze vyžadovat vyšší dráhu těžiště až do správného provedení.

Chyba: Při skocích do doskočiště švih nataženou nohou. Korekce: Žáci mají za úkol se při švihnutí nejdříve dotknout patou švihové nohy hýždě (používat jako kontrastní, přehnané cvičení).

Chyba: Při skocích do doskočiště zpomalování před odrazem. Korekce: Udávat rytmus dokroků zvukovými signály nebo skákat ve dvojici: žák s nesprávným rytmem se snaží udržet rytmus dobrého žáka.

Chyba: Při skocích do doskočiště s doskokem na odrazovou, popř. také při násobených odrazech se sudým počtem mezikroků nesprávná, neplynulá, neúplná výměna nohou ve vzduchu. Korekce: viz stejný problém při kroku 4.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

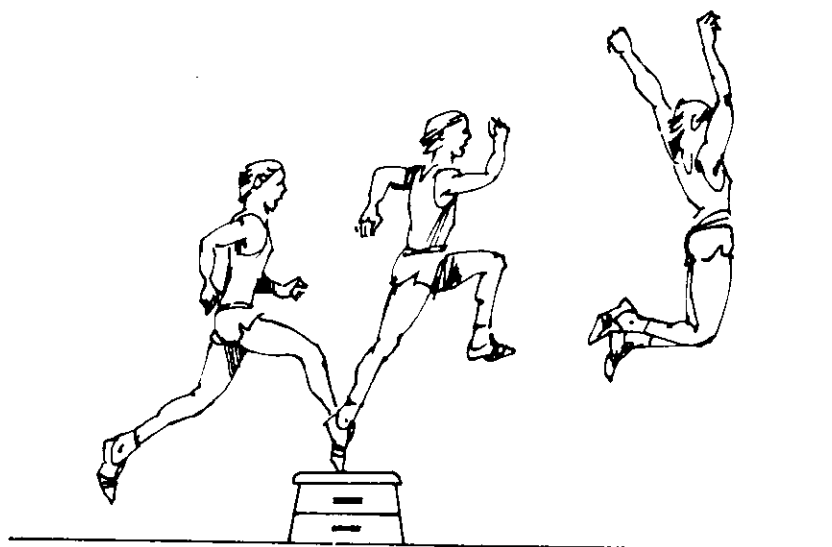
Násobené odrazy s větším počtem mezikroků (5 - 6) a s vyššími překážkami (žáci zvládnou odraz i ve vyšší rychlosti). Skoky do doskočiště zařazovat závodivě na výkon, přejít dřív na delší rozběh (7 - 8 dvojkroků).

2.4.4 KROK 4: NÁCVIK LETU VZDUCHEM A DOSKOKU

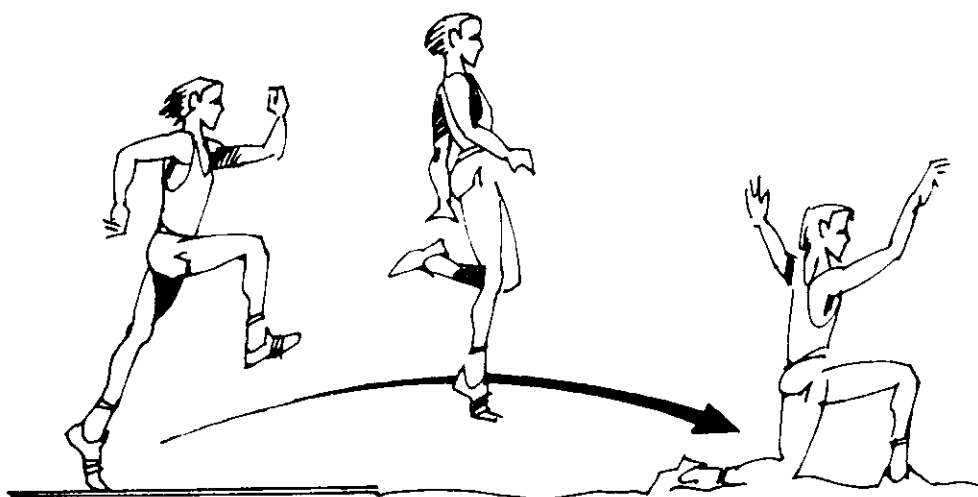
Úkol: Naučit postupně všechny tři způsoby letu vzduchem (skrčný, závěsný, kročný) a jednu z variant doskoku.

Přehled cvičení:

- a) Pro nácvik skrčného způsobu:
 - viz krok 3 a) a c);
 - celé skoky z 5 - 8 dvojkroků rozběhu (viz instrukce ke kroku 4 a obr. 38).
- b) Pro nácvik závěsného způsobu:
 - nácvik pohybu švihové nohy na místě (spouštět ji skrčenou) společně s pohybem paží (paže na straně švihové nohy se pohybují během odrazu obloukem vzad do vzpažení);
 - skoky s odrazem z vyvýšeného místa (dva díly švédské bedny nebo lavička); během prodloužené letové fáze nácvik "zavěšení" (obr. 46);
 - skoky s představou žáka, že je po odrazu chycen za ohodidla, která zůstanou za tělem;
 - celé skoky ze 5 - 8 dvojkroků rozběhu (viz instrukce a obr. 39).
- c) Pro nácvik kročného způsobu:
 - viz krok 3 b) a d);
 - nácvik pohybu švihové nohy s pomocným prkénkem; žáci mají za úkol dotknout se prkénka ohodidlou tak, že ji spustí uvolněně dolů a vzad (obr. 48); při dalším pokusu navíc odrážejí pomocné prkénko co nejdál za sebe; účelem je, aby byli nuceni dostat koleno švihové nohy za tělo; doskok na odrazovou nohu;
 - skoky s doskokem do dřepu zánožného (po výměně nohou), tzv. telemarky (obr. 47);
 - celé skoky z 5 - 8 dvojkroků rozběhu (viz instrukce a obr. 40a).
- d) Pro nácvik doskoku (viz instrukce k jednotlivým způsobům letu).



Obr. 46



Obr. 47

Klíčové momenty: Pohyby za letu slouží především k vyrovnávání rotací, vzniklých během odrazu, a k přípravě účinného doskoku. Předpokladem efektivního nácviku pohybů za letu je dokonalý rozběh. Žáci by si měli neustále uvědomovat těsný vztah rozběhu a letu vzduchem. Problémy:

- a) časování pohybu odrazové nohy vpřed;
- b) pohyb švihové nohy vpřed (kvůli přenosu hybnosti) a pak teprve do závěsu;
- c) výměna nohou ve vzduchu (ve školních podmínkách je účelné učit pouze jednu výměnu).

Instrukce:

- a) "Odraz se stejně jako při skoku s doskokem na švihovou, podrž odrazový nápon do kulminačního bodu skoku a teprve pak ji přinož. Paže se po odrazu setkají v předpažení a při doskoku se pohybují dolů." (Obr. 38.)

- b) "Po dokončení švihu spustí skrčenou švihovou nohu dolů tak, aby její stehno směřovalo kolmo k zemi, protlačí pánev vpřed, odrazovou nohu přidej ke švihové a obě společně přednoží do doskoku. Paže se v kulminačním bodě setkají ve vzpažení a při doskoku se pohybují předpažením do zapažení." (Obr. 39.)
- c) "Po dokončení švihu spustí uvolněně švihovou nohu dolů a vzad tak, aby se její koleno dostalo za tělo (stehno i bérce směřují vzad). Odrazovou nohu mezitím zvedni vysoko do přednožení skrčmo, kolenem co nejvýš. Těsně před doskokem připoj švihovou k odrazové. Paže vyrovnávají pohyby nohou; jestliže je levá noha před tělem, je levá paže za tělem atd."

Organizace a bezpečnost: Skáče se do zkyprčeného a urovnaného doskočiště, a to buď po rozběhu z hřiště, tedy z boční strany doskočiště ve dvou či třech proudech, nebo z rozběžiště v jednom proudu. Vždy je třeba stanovit směr pro návrat (např. po doskoku vždy vlevo). Pokud se používá některého nářadí pro zvýšení místa odrazu, mělo by být umístěno tak, aby z něj mohli žáci zcela bezpečně doskočit do písku. Při používání pomocného prkénka pro nácvik výměny nohou je vhodné, aby skákali nejdříve žáci, odrážející se ze stejné nohy, např. z levé, učitel pak stojí s prkénkem na pravé straně a žáci se dotýkají prkénka pravou nohou. Pak učitel přejde na druhou stranu doskočiště a skáčí zbývající žáci. Prkénko lze nahradit koštětem, násadou hrabla, případně dvěma stojany, mezi nimiž je natažena viditelná guma; učitel pak stojí stranou a může přesněji komentovat provádění.



Obr. 48

Kontrola: Učitel stojí v úrovni kulminačního bodu letu, aby mohl co nejpresněji posuzovat pohyby žáků za letu. Kromě již uvedeného (viz kontrolu u kroku 1) sleduje u skrčeného způsobu časování pohybu odrazové nohy vpřed, u závažného způsobu koordinaci pohybů nohou a paží, rozsah pohybu švihové nohy a pánve, kročného způsobu úplnost či neúplnost výměny nohou za letu (kritériem je nejzazší poloha kolena švihové vzaďu a vysoká poloha kolena odrazové před tě-

lem ve stejném okamžiku. Při posuzování doskoku si všímá, jak žáci drží trup v okamžiku doteku s pískem, jak daleko přednožují a zda mají chodidla na stejné úrovni.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: Při skrčném pohybu předčasný pohyb odrazové nohy vpřed. Korekce: Vrátit se zpět ke kroku 3 a) a c).

Chyba: Při závěsném způsobu předčasný přechod do závěsné polohy, aniž by žák dokončil pohyb švihové nohy nebo aniž by ho vůbec začal. V tomto případě již při odraze zastavuje pohyb švihové a prohýbá se do závěsu. Korekce: Nácvik koordinace pohybu švihové nohy a paží na místě (viz cvičení u kroku 4, odst. b)), skoky s odrazem z vyvýšeného místa (prodloužení doby letu).

Chyba: Při kročném způsobu žák není schopen provést výměnu nohou ve vzduchu, doskakuje na švihovou nebo na obě nohy. Korekce: Skoky s pomocným prkénkem, dokud pohyb není zafixován; pokračovat i při nácviku celého skoku tímto způsobem; žák musí nejdříve odrazit prkénko švihovou nohou vzad a teprve pak navázat další pohyby.

Chyba: Žák se odráží s předkloněným trupem (zejména u kročného způsobu). Korekce: Vrátit se k odrazové průpravě, k odrazům s jedním a třemi mezikroky; sledovat přítom polohu hlavy a trupu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Skoky do výkonnostních pásem, propracovávat detaily, zrychlovat a zpomalovat časování pohybu nohou a paží při jednotlivých způsobech letu vzduchem.

2.4.5 KROK 5: VYMĚŘENÍ ROZBĚHU

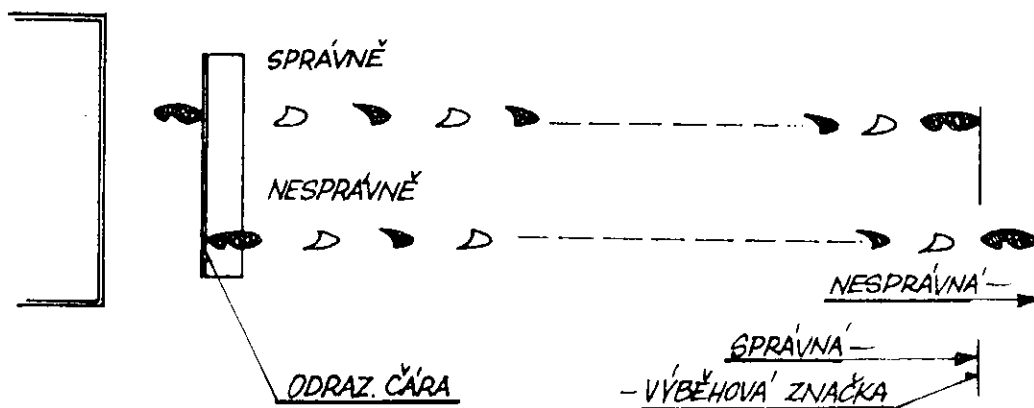
Úkol: Naučit vyměření přesného rozběhu tak, aby žáci byli schopni využít rozběhové rychlosti k co nejlepšímu výkonu; přesnost vyžadovat podle věkových kategorií, od odrazového pásma až po odrazovou čáru.

- a) Vyměření zkráceného rozběhu (asi o třetinu).
- b) Vyměření plného rozběhu (5 - 8 dvojkroků podle věku a sprinterských schopností).

Klíčové momenty: Nejdůležitější je zachování stejného rytmu rozběhu při každém pokusu. Rytmus běhu lze navozovat hlasitým počítáním dokroků odrazové nohy.

Instrukce: "Postav se špičkou odrazové nohy na značku k odrazové čáře a rozběhni se 4 (5, 6, 7, 8) dvojkroky k místu odrazu (viz obr. 49). Při čtvrtém (pátém, ...) dokroku odrazovou nohou na zem naznač odraz. Rozbíhej se razantně, ale uvolněně, snaž se o to, aby každý následující krok byl rychlejší než předcházející."

Organizace a bezpečnost: Lze používat tři varianty vyměřování rozběhu:



Obr. 49

1. na rozběžišti směrem do doskočiště;
2. na rozběžišti směrem od doskočiště - nejběžnější způsob (viz obr. 49);
3. na dráze s přenesením zjištěné délky rozběhu na rozběžiště.

Při zjišťování délky rozběhu je výhodné vytvořit dvojice žáků, kteří si navzájem ukazují místo odrazu. Učitel pak může stát v úrovni odraziště, korigovat přesnost a upozorňovat na ohyby. Jestliže používají žáci pro označení místa výběhu značky, pak je nutné klást značky tak, aby nebránily v bezpečném pohybu ostatním. Je dobré mít zásobu různobarevných značek, naražených na přiměřeně dlouhém hřebíku. Každý žák pak má odlišnou značku a odpadá zbytečné dohady, či je ta která čára.

Kontrola: Při kontrole přesnosti rozběhu dává učitel žákům následující pokyny: Jestliže žák protahuje poslední kroky, aby se odrazil ze stanoveného místa odrazu, učitel doporučí "o stopu (dvě stopy, ...) dopředu"; žák tedy z k r á t í rozběh o udanou vzdálenost.

Jestliže žák před odrazem "drobí", zní pokyn učitele "o stopu (dvě stopy, ...) dozadu"; žák pak p r o d l o u ž í rozběh o udanou vzdálenost.

Učitel (nebo partner ve dvojici) sleduje, zda žáci začínají rozběh vždy stejným způsobem a stejnou nohou. Účelné je, aby žáci prováděli rozběh sudým počtem kroků, tedy s odrazovou nohou na výběhové značce a výběhem neodrazovou (švihovou) nohou. Učitel (partner ve dvojici) sleduje také techniku běhu (skládání bérů pod pánev, výšku zdvihu kolen, způsob došlapu chodidla, sklon trupu, pohyb paží).

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: Každý rozběh v jiném rytmu, s jinou délkou kroků. Korekce: Běh po značkách se zrakovou kontrolou, popř. hlasité počítání dvojkroků (dokroků odrazové).

Chyba: Běh po celých chodidlech (přes paty). Korekce: Vytvářet u žáka představu, že se rozbíhá po horké plotně a že se tedy musí snažit o co nejkratší kontakt s rozběžištěm. Posilovat lýtkové a chodidlové svaly prostřednictvím běžecké abecedy, velmi účinná je dlouhodobá ohůze po špičkách, která se dá praktikovat kdekoliv (zadat jako domácí úkol).

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Stanovenou část rozběhu absolvovat se zavřenýma očima (např. prvních 6 kroků, otevřít oči 3 kroky před odrazem). V závěrečné části rozběhu zkoušet snížení těžiště, ale bez ztráty rychlosti.

2.4.6 KROK 6: SKOKY NA VÝKON

Úkol: Provéřít výkonnost žáků ve skoku dalekém.

- a) Skoky se snahou o co nejlepší výkon.
- b) Skoky do pásu.

Klíčové momenty: Přesnost rozběhu, spojení rozběhu s odrazem, účelnost pohybů ve vzduchu, efektivnost doskoku, odhad optimálního úsilí běhu a odrazu.

Instrukce: Instrukce při skocích o nejlepší výkon je odlišná podle věku žáků. V 1. a 2. třídě ZŠ stačí pokyn "Skoč co nejdál!" Ve 3. a 4. třídě může být požadavek obsažnější: "Rozběhni se po špičkách, drž trup zpřímá a skoč co nejdál." V 5. - 6. třídě může instrukce před skokem na výkon obsahovat pokyny pro stupňování rychlosti rozběhu a pro pohyby za letu (skrčný, popř. závěsný způsob letu). V 7. a 8. třídě ZŠ jsou žáci schopni reagovat na instrukci, aby posledních 4 - 6 kroků běželi rychle, ale ne křečovitě a lze u nich začít s pěstováním návyku, aby si před skokem nejdříve představili, jak celý skok provedou (začátek ideomotorického tréninku). Na střední škole lze žákům ukládat úkoly pro jednotlivé fáze skoku a pokračovat v zařazování prvků ideomotorického tréninku.

Při skocích do pásu "Skoč tak, abys doskočil do určeného pásu". Nebo "Každý má tři pokusy. Skákejte tak, aby druhý skok byl delší než první a třetí delší než druhý". Rozvíjíme tím u žáků schopnost diferenciace úsilí.

Organizace a bezpečnost: Skáče se do upraveného doskočiště. Učitel nebo určený žák vyvolává jména žáků. Při skocích na výkon je třeba pásmo a jehla na označení místa doskoku. K měření výkonů využije učitel buď žáků, kteří necvičí, nebo postupuje takto:

Bude-li skákat 15 žáků, první v pořadí se připravuje ke skoku, čtrnáctý s patnáctým měří jeho výkon. První žák za sebou zahrábne stopu a po doskoku druhého v pořadí měří s patnáctým výkon. Třetímu měří výkon první s druhým. Pásek urovnává každý žák po svém vlastním skoku.

Při skocích do pásu lze k vyznačení pásu použít pruhy ze snadno deformovatelného materiálu (popruhy, šňůry, vždy pokud možno jinak barevné než je odstín písku).

Kontrola: Jednotlivé výkony si učitel zaznamenává a k výkonu si může poznamenat i známku za techniku. Hodnotí buď celý skok nebo jednotlivé fáze skoku.

Při skocích do pásu se splnění úkolu hodnotí jedním bodem. Nejlepší je ten, kdo dosáhne nejvyššího součtu bodů.

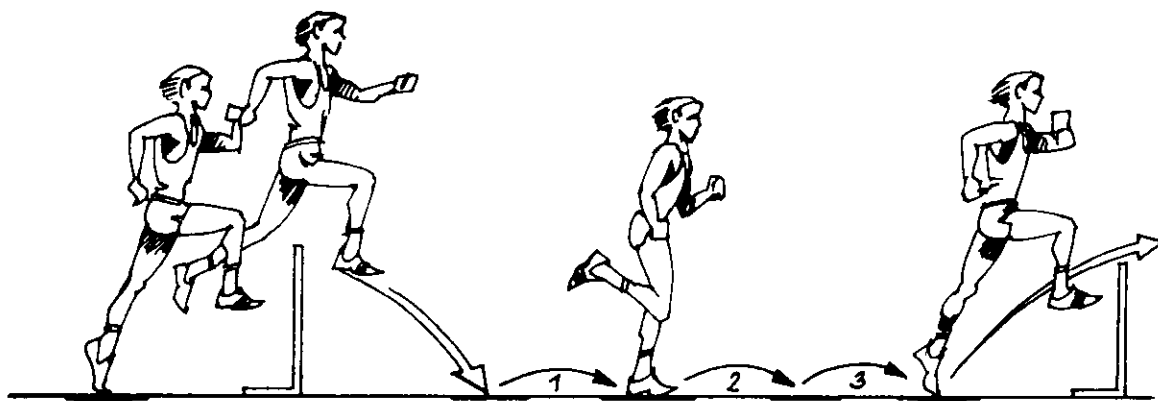
Diferenciace pro pohybově zaostávající a vyspělé

Základní možné chyby a jejich korekce jsou uvedeny v krocích 1 - 5, stejně jako náměty pro rozšíření možností nácviku.

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

3.1 C í l r o z v o j e

Zvyšovat úroveň sprinterské a odrazové rychlosti, dynamické a výbušné síly dolních končetin a trupu, pohyblivosti v blesenním, kolenním a kyčelním kloubu a pružnosti svalů, šlach a vazů. Rozvojem obratnosti zvýšit účinnost procesu osvojování speciálních pohybových dovedností. Rozvojem speciálních schopností (opakované koncentrace úsilí v krátkém časovém intervalu (obr. 50), koordinace rychlých pohybů) rozšířit možnosti žáků pro dosažení co nejlepšího výkonu ve skoku dalekém.



Obr. 50

3.2 Z á k l a d y t r é n i n k u

Vzhledem k tomu, že pro maximální výkon ve skoku dalekém je nutná vysoká úroveň silových schopností, není účelné začínat příliš brzy a úzkou specializací na tuto disciplínu. Síla se dá efektivně rozvíjet až po skončení tělesného vývoje, tzn. až téměř v závěru dorosteneckého věku.

Potřebné pohybové schopnosti je vhodné rozvíjet pomocí co nejvšestrannějších prostředků. Často se stává, že budoucí dálkaři začínají svou atletickou činnost tréninkem víceboje.

I při rozvoji pohybových schopností je důležité věnovat pozornost správnému provádění pohybů, které jsou charakteristické pro skok daleký (tj. při tréninku rychlosti běh s podsazenou pánví, při tréninku odrazových a silových schopností odrazy a pohyby v plném rozsahu a ve správném rytmu).

Při výběru tréninkových prostředků se osvědčilo začínat méně účinnými, zejména při rozvoji odrazových a silových schopností.

Zvláštní pozornost zasluhuje trénink žen a dívek. Při nesprávném pojetí může být skok daleký jednou z nejméně vhodných disciplín pro ženy. U nedostatečně připravených skokanek může dojít k nepříjemným zdravotním komplikacím (poškození pánevního dna, změně polohy dělohy). Předpokladem bezpečného, tj. správně vedeného tréninku je důkladná všestranná příprava od začátku sportovní činnosti, zaměřená také na posílení břišního svalstva a svalstva pánevního dna. Podstatnou část tréninku odrazu u žen je třeba provádět formou nedokončených skoků; po doskoku na švihovou nebo odrazovou nohu pokračovat v běhu (tzn. zmenšit počet doskoků do úplného zastavení pohybu těla, při kterých jsou vlivem působení setrvačnosti namáhány vnitřní orgány).

3.3 Tréninkové prostředky

3.3.1 Prostředky na rozvoj rychlosti běhu

Viz kapitolu o rozvoji rychlosti hladkého běhu.

3.3.2 Prostředky na rozvoj rychlosti dálkařského rozběhu

- Polovysoký skipink přes plné míče (maximální frekvence, vzdálenost míčů 100 až 150 cm, náběh 6 - 8 kroků).
- Úseky na dráze v délce a rytmu rozběhu:
 - a) letmé,
 - b) s přidáním 2 - 6 kroků (náběh na značku),
 - c) s naznačením 50 cm odrazového pásma v závěru úseku.
- Úseky různé délky a intenzity na rozběžišti se zakončením na odrazovém břevnu.

3.3.3 Prostředky na rozvoj dynamické síly

- Násobené skoky z nohy na nohu, po jedné noze, snožmo 3 - 20 skoky.
- Poskočný klus (úsek 30 - 60 m), 1 s náčiním (plné míče, pískové pytle).
- Výstupy a výskoky na zvýšenou podložku (2 - 4 díly švédské bedny, švédské lavičky, schody na hřišti); možno provádět i s náčiním na ramenou, pískovými pytlí, lehkými činkami; náčiní se dá nahradit spolucvičencem (3 - 6krát 10 až 20 opakování).
- Násobené skoky do kopce, popř. běh do kopce se spolucvičencem na zádech (10 až 30 skoky).
- Násobené odrazy do schodů (10 - 30 skoky).
- Opakované odrazy se stanoveným počtem mezikroků i přes překážky (obr. 50).
- Posilování břišního a zádového svalstva s využitím švédských beden, laviček a žebřin (5 - 10 sérií po 10 - 20 opakováních).
- Posilování břišního a zádového svalstva bez náradí, např. kudly, leh - sed,

kolébky na břiše, plížení, unožování vleže na boku, mosty oporem o chodidla a lopatky (5 - 10krát 10 - 20 opakování).

3.3.4 Prostředky na rozvoj pohyblivosti

- Čelné a bočné rozštěpy.
- Klek, sed na paty, postupně leh na zádech - uvolnit natažené svaly.
- Dřep na plných chodidlech, ruce v týl (kompenzace k předcházejícímu ovičení).
- Opakované švihy do vysokého přednožení a zpět do zanožení jednou dolní končetinou s oporem o zábradlí, stěny nebo stromu (3 x 15 švihů každou končetinou).
- Pérování v podřepu až dřepu výkročném, rytmicky vyměňovat nohy.

3.3.5 Prostředky na rozvoj obratnosti

- Sportovní hry, akrobacie, cvičení na nářadí, plavání, lyžování, skoky do vody, skoky na trampolíně.
- Skoky z neodrazové nohy, skoky s půlobratem (doskok čelem k rozběžišti).
- Skoky do dálky po nabrání kmitu na hrazdě nebo při předhupu či záhupu na kružích.
- Skoky vysokodaleké s odrazem z pérového můstku.

3.3.6 Prostředky na rozvoj speciální vytrvalosti

- Opakované skoky do doskočiště v rychlém sledu za sebou.
- Běžecké úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti (viz kapitolu o hladkém běhu).
- Odrazová cvičení (viz rozvoj síly) na delších úsecích (50 - 100 m).

3.3.7 Metodické pokyny

Při rozvíjení rychlosti a síly je třeba dodržovat zásadu optimálních podmínek vnějších i vnitřních. Týká se to i vhodných přestávek mezi jednotlivými sériemi cvičení. Není možné rozvíjet maximální rychlost na klouzavém podkladě. Na příliš nerovném povrchu je nebezpečné skákat po jedné noze.

Přestávky mezi ovičením lze využít k opravování chyb či k opětovné ukázce správného provedení, k dotazům apod.

Je vhodné učit žáky kontrolovat úsilí, které vynakládají na splnění zadaných úkolů. Při násobených odrazech je např. možné zadat úkol skočit 10 skoky právě 24 metry. Při rozvoji rychlostní vytrvalosti zaběhnout 150 m za 20 s. Při skocích z polovičního nebo celého rozběhu absolvovat 3 skoky tak, aby následující skok byl vždy delší. Splnění těchto úkolů lze bodovat a pak vyhodnotit nejúspěšnějšího žáka. Mnohdy je v tomto ohledu nejlepší ten, který v absolutní výkonnosti patří spíše mezi průměrné a uznání či pochvala může přispět k jeho aktivnějšímu přístupu ve výcviku.

3.3.8 Hodnocení úrovně pohybových schopností

Maximální běžecká rychlost se hodnotí podle výkonu na letném úseku (viz hladký běh).

Rychlostní vytrvalost podle výkonu v běhu na 150 m.

Rychlost násobených odrazů se zjišťuje prostřednictvím tzv. skokového běhu na 50 nebo 100 m. Testovaný absolvuje danou vzdálenost co nejrychleji, ale zároveň co nejmenším počtem skoků. (Např. 50 m za 7,5 s dvaceti skoky.) Pomocí vzorce se vypočítá koeficient, jehož kvalita je tím vyšší, čím vyšší je jeho číselná hodnota. (Vzorec $K = \frac{s}{t} \cdot \frac{s}{n}$, kde s = délka úseku, t = dosažený čas, n = počet skoků; v uvedeném příkladu je tedy $K = 16,6$.)

Explozivní síla dolních končetin (mohutnost odrazu) se zjišťuje buď skokem dalekým z místa nebo násobenými skoky (trojskokem z místa, pětiskokem po jedné noze z místa nebo ze 7 kroků rozběhu, desetiskokem z místa z nohy na nohu).

Úroveň techniky násobených odrazů lze posoudit podle rozdílu mezi výkonem v násobených skocích z místa a ze 7 kroků rozběhu. Technicky lepší jsou ti žáci, kteří dosáhnou většího rozdílu mezi uvedenými testy.

3.4 P o h y b o v é h r y

Pohybové hry na rozvoj rychlosti hladkého běhu jsou uvedeny v kapitole o hladkém běhu. V této části jsou zařazeny pouze hry, které mají specifický vztah ke skoku dalekému, popř. k dalším skokanským disciplínám.

Pohybové hry se ve škole realizují především formou soutěže mezi dvěma nebo více družstvy, která by měla být na výkonnostně přibližně na stejné úrovni.

Příklad rozdělení třídy před skokanskými štafetami: Průměrný žák provede 10 skok z místa střídno nož. Jeho výkon se označí čarou. Pak provedou 10 skok se snahou o nejlepší výkon ostatní žáci. Podle toho, o kolik stop jsou lepší než horší než předevídující žák, určíme pořadí a žáci se staví do řady od nejlepšího po nejslabšího. Jestliže je např. ve třídě 30 žáků, provede se rozdělení do 5 družstev takto (čísla označují pořadí žáků v úvodním testu):

1. družstvo	2. družstvo	3. družstvo	4. družstvo	5. družstvo
1	2	3	4	5
10	9	8	7	6
11	12	13	14	15
20	19	18	17	16
21	22	23	24	25
30	29	28	27	26

Takové rozdělení je možné provést i na začátku školního roku a v průběhu roku pak sledovat, jak se mění výkonnost jednotlivých družstev. Podobně lze postupovat i v rozdělování žáků pro jiné typy her.

3.4.1 Hry na procvičení celku "rozběh + odraz"

Přeskakování překážek. Žáky rozdělíme na dvě až pět družstev podle počtu plných míčů, které máme k dispozici. Před každé družstvo postavíme 4 - 7 plných míčů tak daleko od sebe, aby žák mezi nimi provedl tři rozběhové kroky a dálkařský odraz k přeskoku míče (doskočí na švihovou nohu). Družstva se buď rozdělí na dvě poloviny (vstřícné štafety) nebo stojí na jedné straně a po přeskočení posledního míče se žák vrací sprintem zpět. Je vhodné vyžadovat přesné provádění. Ten žák, který nedodrží stanovený úkol (udělá více než 3 kroky mezi míči nebo doskočí na odrazovou nohu), se musí vrátit zpět na start. Míče je možné nahradit švédskými lavičkami nebo nízkými překážkami (ne vyššími než 50 cm).

Dálkařské rovinky. Stanovenou vzdálenost (30 - 60 m) se snaží jednotliví členové družstva překonat co nejmenším počtem odrazů s 5 mezikroky s doskokem na švihovou nohu. Za každé porušení rytmu (např. méně nebo více mezikroků nebo doskok na odrazovou nohu) se připočítává 1 odraz. Vítězí družstvo s nejmenším počtem odrazů.

3.4.2 Hry na zdokonalování techniky skokanského běhu

Kočároví koně. Před každé družstvo rozestavíme 6 - 10 plných míčů ve vzdálenosti 1 - 1,5 m od sebe. Náběh k 1 míči je 4 - 6 m. Žáci mají za úkol postupně přeběhnout přes míče tak, že další člen družstva vybíhá, jakmile předcházející žák se odrazil na první nebo dokročil za poslední míč, nebo vyrazí celá družstva současně. Vítězí družstvo, jehož poslední člen nejdříve doběhne k cílové čáře, umístěné 6 - 10 m za posledním míčem.

3.4.3 Hry na rozvoj rychlosti odrazu

Soutěž družstev ve skokovém běhu. Popis je uveden v kapitole o skoku vysokém.

Skokanská štafeta. Popis je uveden v kapitole o skoku vysokém.

3.4.4 Hry na rozvoj odrazové síly

Víceskoky družstev. Každý člen družstva provede určené skokanské cvičení (skok daleký z místa, 3skok až 5skok po jedné noze nebo snožmo, 3skok až 10skok z nohy na nohu) z místa, kam doskočil předchozí. Vítězí družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál. Je vhodné zařadit 3 - 7 obměn, každou bodovat a na závěr určit vítězné družstvo.

Jiná varianta: Vyznačené pásmo (např. 20 m) mají žáci za úkol přeskákat určeným způsobem nejmenším počtem skoků. Pohyb musí být plynulý, bez zastavení. Vítězí družstvo, jehož členové dosáhli nejmenšího součtu skoků.

3.4.5 Hry na rozvoj odrazové vytrvalosti

Na hady. Soutěží družstva 5 - 10členná na vzdálenost 50 - 150 m. Družstva mají za úkol překonat tuto vzdálenost tak, že první z každého družstva na signál vyběhne a ve vzdálenosti asi 5 - 6 m od startovní čáry postaví "kozu". Druzí vybíhají, jakmile první stojí na místě, přeskochí prvního roznožkou s oporou o záda, po doskoku uběhnou 3 - 5 kroků (nutno stáhnout předem) a opět postaví "kozu". Třetí vybíhají, jakmile se druzí dotknou zad prvních, čtvrtí, jakmile se zad prvního dotknou třetí atd. a znovu. Vítězí družstvo, jehož všichni členové budou první za cílovou čarou.

Závod trojic na čas. Vyznačí se úsek dlouhý 15 - 30 m. První z každé trojice se postaví na jeden konec, druhý a třetí na opačný konec určeného úseku. Na povel startuje druhý z každé trojice a jeho úkolem je překonat stanovenou vzdálenost, např. po jedné noze co nejrychleji. Dotykem ruky předá štafetu prvnímu a ten se stejným způsobem vrací k třetímu. Činnost se opakuje po určenou dobu (1 až 2 minuty). Vítězí trojice, která je po uplynutí stanovené doby v čele. Pokud některý z žáků nedodrží rytmus (např. přejde do hladkého běhu), musí se vrátit na svou startovní čáru.

Skokanská půlminutovka - typ A. Žáci vytvoří dvojice, ve které jeden ovičí a druhý počítá skoky. Úkolem žáků je provést co nejvíce skoků určeným způsobem přes překážku (ne vyšší než 50 cm, např. švédskou lavičku) za dobu 30 sekund. Po dokončení se žáci ve funkcích vystřídají. Vítězí žák s nejvyšším počtem přeskoků (lze absolvovat ve 2 - 4 kolech).

Skokanská půlminutovka - typ B. Na zemi je vyznačeno pásmo, které žáci mohou bez velkých obtíží přeskochit snožmo z místa (např. pro žáky, kteří skáčí z místa 240 cm, lze zvolit pásmo 180 - 190 cm široké). Třída je opět rozdělena do dvojic, na signál učitele jeden skáče po dobu 30 s přes vyznačené pásmo, druhý počítá jen úspěšné skoky. Při odrazu nesmějí špičky přesáhnout čáru a při doskoku musí být paty za druhou čarou. Žáci se střídají. Je vhodné absolvovat alespoň 3 kola.

3.4.6 Hry na rozvoj citu pro diferenciaci úsilí

Skoky do pásem - varianta A. V doskočišti se vyznačí dvěma viditelnými a snadno deformovatelnými pruhy (žňůrami) pásmo, široké 30 - 40 cm v takové vzdálenosti od odraziště, aby bylo snadno dostupné všem žákům ve třídě. Úkolem každého žáka je skočit z plného (či jinak stanoveného) rozběhu tak, aby jeho první dotek v písku byl v určeném pásmu. Za správné provedení získává bod (pokud nedoskočí nebo přeskochí, je bez bodu). Po dokončení kola se pásmo posune o 10 až 20 cm. Počet kol může být libovolný, nejvhodnější je počet 3 - 5 kol.

Skoky do pásem - varianta B. Jednou žňůrou se vyznačí jen základní délka skoku, snadno dosažitelná pro všechny žáky. Každý žák má k dispozici 3 - 5 pokusů a musí skákat tak, aby se každým pokusem zlepšil (alespoň o 1 cm). Výkony se měří a zaznamenávají. Kdo splní úkol, získává bod. Vítězí žák s nejvyšším součtem bodů. Při rovnosti bodů rozhoduje nejvyšší dosažená vzdálenost. Účelné je zlepšovat se pravidelně o malé úseky (5 - 10 cm).

Obě varianty lze zorganizovat jako soutěž jednotlivců i družstev. U obou variant je možné dát za úkol plynulé zvyšování a snižování výkonnosti (pyramida) nebo střídání delších a kratších skoků (vlnovka). Příklad pyramidy: první 4 skoky postupně prodlužovat, další 3 postupně zkracovat. Příklad vlnovky: liché skoky dlouhé, sudé krátké. Body se vždy přidělují pouze za s p l n ě n ý úkol.