

SKOK O TYČI

🏁 Historie

🏁 Materiál

(dřevo, bambus, hliník, laminát)

🏁 Vývoj výkonnosti

🏁 Wright 402cm(1912),

🏁 Sternberg – 500cm(1963)

🏁 Bubka- 600cm(1984), 615cm-
(1994)h

🏁 Tomášek , Jansa, Janeček, Ptáček

ŽENY

- Kalábová -320cm(1993)
- Bártová -410cm(1995)SR,450cmČR
- Hamáčková-HMS(2001),456cm
- Georgeová(460cm),Dragilová(481)
- Isinbajevová-501cm (2005)
- Baďurová-475cm (2007)

Technika skoku o tyči

✚ **Držení** tyče-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem









Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče









Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče
- **Zasunutí tyče a odraz-tlak** do tyče spodní rukou v momentě odrazu













Technika skoku o tyči

- **Držení tyče**-spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti, v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče
- **Zasunutí tyče a odraz-tlak** do tyče spodní rukou v momentě odrazu
- **Let**-zvrát-vis střemhlav-obrat při narovnávání tyče-vzlet-přechod látky





















Technika skoku o tyči

- **Držení** tyče-spodní ruka nadhmatem,horní podhmatem
- **Rozběh**-stupňování rychlosti,v posledních dvou krocích zahajujeme zasouvání tyče
- **Zasunutí tyče a odraz-tlak** do tyče spodní rukou v momentě odrazu
- **Let**-zvrát-vis střemhlav-obrat při narovnávání tyče-vzlet-přechod látky
- **Dopad**

Didaktika skoku o tyči

Držení tyče

Chůze a běh s tyčí

Skoky do pískového doskočiště – z vyvýšeného místa, chůze, běhu (vykývnutí, přítrh, obrat)

Skoky do tyčkařského doskočiště s důrazem na zasunutí tyče

Imitační cvičení na gymnastickém nářadí

(kotouly, přemety, salta, vzklopký, veletoleč apod.)

