

# 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.

## Odbicie

Odbicie to druga z faz skoku w dal. Rozpoczyna ją dość energiczny wyprost nogi odbijającej w stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym. Noga wymachowa jest ugięta w kolanie.

Zawodnik tak wykonuje wymach w górę, by udo było w położeniu poziomym. Ramię „wychodzi” bokiem w górę, zgodnie z nogą wymachową. Tułów jest trochę pochylony.



Ryc. 8. Skok w dal - technika piersiowa

## **Lot**

Lot to już trzecia faza. Trwa niezbyt długo, podobnie jak odbicie. Dwie pierwsze fazy mają ogromny wpływ na lot i z kolei potem długość całego skoku. Poza tym wpływają na to również prędkość rozbiegu, siła odbicia oraz kąt odbicia.

Czynności, które są wykonywane podczas lotu zwane są ruchami kompensacyjnymi.

Mamy trzy techniki fazy kotu, są to:

- Technika naturalna (kuczna)
- Technika piersiowa
- Technika biegowa – po odbiciu skoczek wykonuje w fazie lotu 2,5-3,5 kroku biegowego. Ramiona wykonują naprzemianstronne obszerne krążenia do przodu. Po zakończeniu odbicia opuszcza wymachową nogę w dół i przenosi ją daleko w tył, w tym samym czasie nogę odbijającą przenosi w przód. Potem dołącza nogę wymachową do nogi odbijającej.

## **Lądowanie**

W lądowaniu ważne jest jego rozpoczęcie, które rozpoczyna się kontaktem stóp z podłożem i zawodnik mocno ugina nogi w kolanach. Poza tym są różne sposoby lądowania.

### Sposoby lądowania:

- Pełny przysiad i powstanie do przodu
- Wślizg w piasek – w ślad zrobiony przez piasek
- Lądowanie ze skrętem w bok w przód