

- Podczas wykonywania skipu A podnosimy ręce do założenia tyczki tak, aby po szybkim ruchu prawa ręka była wyprostowana stawiając nogę wymachową, przed odbiciem.



Bieg z tyczka i założenie



Przejazd w zwisie



- Tyczka oparta o podłoże w niewielkiej odległości od nogi odbijającej, po wykonaniu zwisu czynnego (na napiętych barkach) na wyprostowanej prawej ręce i zgiętej lewej, zawodniczka odpychając się lekko od podłoża wykonuje przejazd do przodu.



Przejazd z lądowaniem obunóż




- Przejazd jak poprzednio skierowany do przodu, noga odbijająca dołącza do wymachowej w czasie przejazdu.
- Praca rąk jak przy wiosłowaniu
- Lądowanie obunóż.



Przejazd z podwyższenia



- 
- A person in a starting crouch on a track, used as a visual metaphor for the start of an activity.
- Wykonanie ćwiczenia jak w poprzednim przykładzie. Wydłużenie lotu poprzez podwyższenie miejsca odbicia.
 - Zwiększenie aktywności pracy rąk w czasie zwisu i przejazdu.
 - Zwiększenie aktywności nóg przy ladowaniu.

Rytm odbicia co trzy kroki



- Trzykrokowy rytm odbicia, wymach kolanem lewej nogi pięta blisko pośladka, przytrzymanie wyprostowanej nogi odbijającej po zakończeniu odbicia. Wysokie prowadzenie pięt i kolan.



Rytm odbicia co trzy kroki z dopchnięciem rąk



- Odbicie jak w poprzednim ćwiczeniu, aktywna praca rąk symulująca dopchnięcie tyczki na odbiciu.



Rytm odbicia z tyczką




- Pięciokrokowy rytm odbicia z tyczką, akcentowanie założenia przez dopchniecie tyczki w czasie odbicia



Bieg z założeniem i odbiciem



- 
- ❖ Założenie tyczki podczas biegu, wysokie uniesienie rąk z tyczką.
 - ❖ Koniec tyczki uwolniony od podtrzymywania swobodnie opada, jednocześnie ręce są bardzo szybko unoszone w górę nad głowę.
 - ❖ W czasie odbicia tyczka ślizga się po podłożu.

Wyznaczanie miejsca odbicia



- ❖ Bardzo ważną rzeczą jest precyzyjne określenie miejsca odbicia.
- ❖ Koniec tyczki dosunięty do oporu, prawa ręka wyprostowana nad głową, tułów i noga odbijająca tworzą linię prostą, śródstopie nogi odbijającej ma znajdować się w miejscu rzutu pionowego prawej dłoni.

Zginanie tyczki z marszu



- Tyczka ustawiona do oporu, ręce wysoko uniesione nad głową.
- Po wykonaniu kroku, poprzez prostowanie nogi odbijającej i wspięcie na palce zawodnik przekazuje energię na tyczkę atakując ją rękoma i górną częścią tułowia, powodując wygięcie tyczki.

Zginanie tyczki z jednego kroku z odbiciem

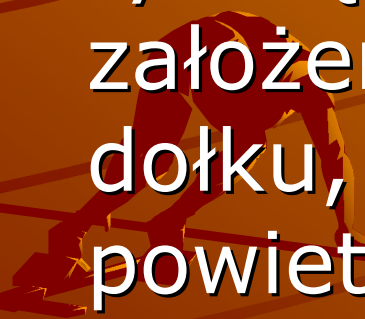


- ◆ Ustawienie rąk jak w poprzednim ćwiczeniu.
- ◆ Po dwóch krokach odbicie i wejście w tyczkę powodujące jej zgięcie.
- ◆ Po odbiciu zawodnik utrzymuje przez moment wyprostowaną nogę aby zaakcentować odbicie.
- ◆ W powietrzu utrzymuje ustawienie tułowia jak na wejściu w tyczkę.
- ◆ Tyczka jest pchana prawym barkiem i lewą ręką.

Ćwiczenie wejścia w tyczkę z dwóch kroków, z pomocą



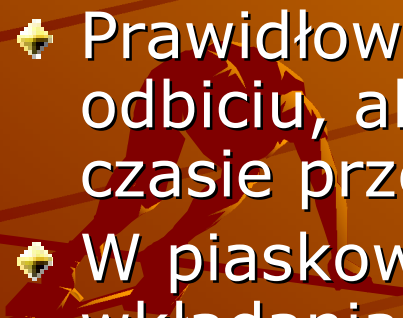
- Utrzymywanie prawidłowej pozycji wejścia w tyczkę w czasie przedłużonej jazdy.
- Asekuracja pomaga utrzymać równowagę w powietrzu, daje możliwość korekcji błędów i przyzwyczajenie się zawodnika do wymaganej pozycji.




Po opanowaniu powyższych ćwiczeń, zawodnik potrafi poruszać się biegiem prawidłowo trzymając tyczkę, potrafi wykonać tzw założenie-umieszczenie tyczki w dołku, potrafi się odbić i zachować w powietrzu, a także wyznaczyć miejsce odbicia. Można przystąpić do nauki skoków z rozbiegu.

Skoki (przejazdy) do piasku



- 
- ◆ Wykorzystując skocznie w dal zawodnik wykonuje po kolei trenowane wcześniej elementy składające się na całą sekwencję ruchową
 - ◆ Należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiedni rytm rozbiegu i wykonywanych elementów.
 - ◆ Prawidłowa praca rąk (wysokie ustawienie na odbiciu, aktywność na wejściu i „wiosłowanie” w czasie przejazdu) zapewni równowagę skoku.
 - ◆ W piaskownicy musi być wykopany dołek do wkładania tyczki, a miejsce lądowania skopane i wyrównane.



❖ Po opanowaniu podstawowych form skoku do piasku możemy uatrakcyjnić ćwiczenie przez dodanie półobrotu i lądowania tyłem do kierunku skoku oraz zastosowanie skoków przez poprzeczkę.

❖ Następnym etapem są skoki na zeskok z użyciem profesjonalnego nieruchomego dołka.

Wskok na linię z rozbiegu



◆ Wskok na linę to ćwiczenie doskonalące technikę odbicia w skoku o tyczce.

◆ Wymagamy wysokiego i prawidłowego chwytu, wytrzymania fazy odbicia po złapaniu liny.



Odwał na linie z pozycji stojącej




- ◆ Odwał czyli zmiana położenia ciała ze zwisu nogami w dół do zwisu głową w dół w tym przypadku z wykorzystaniem liny gimnastycznej.
- ◆ Zwracamy uwagę na pracę rąk, grupowanie ciała i ruch barkami do tyłu.
- ◆ Po wykonaniu ruchu zawodnik utrzymuje przez moment osiągniętą pozycję (ciało wyprostowane i napięte).

• Po opanowaniu przez zawodnika wskoku na linę i odwału na linie łączymy te dwa elementy.

• Zawodnik po prawidłowym wskoku ma jak najszybciej wykonać odwał i przez moment utrzymać na linie pozycję zwisu odwrotnego.


Wejście w tyczkę do ruchomego oporu



- 
- ❖ Dla zawodników bardziej zaawansowanych ćwiczenie doskonalące odbicie i wejście w tyczkę.
 - ❖ Założenie i wejście do ruchomego oporu do możliwie dużego gięcia tyczki i wytrzymanie pozycji.
 - ❖ Wymagamy aktywności nogi odbijającej, prawego barku na wejściu i prawidłowej pracy lewej reki, a także zwracamy uwagę na ustawienie tułowia.

Wejście i odwał



- 
- Ćwiczenie doskonalące rytm i jakość wykonania wejścia w tyczkę i odważ.
 - Zwracamy uwagę na wysokość odbicia, jakość wejścia (zgięcie tyczki, jej ruch w kierunku zeskoku), szybkość i precyzją wykonanego odważu (nakrycia się nogami).