

Skok o tyczce

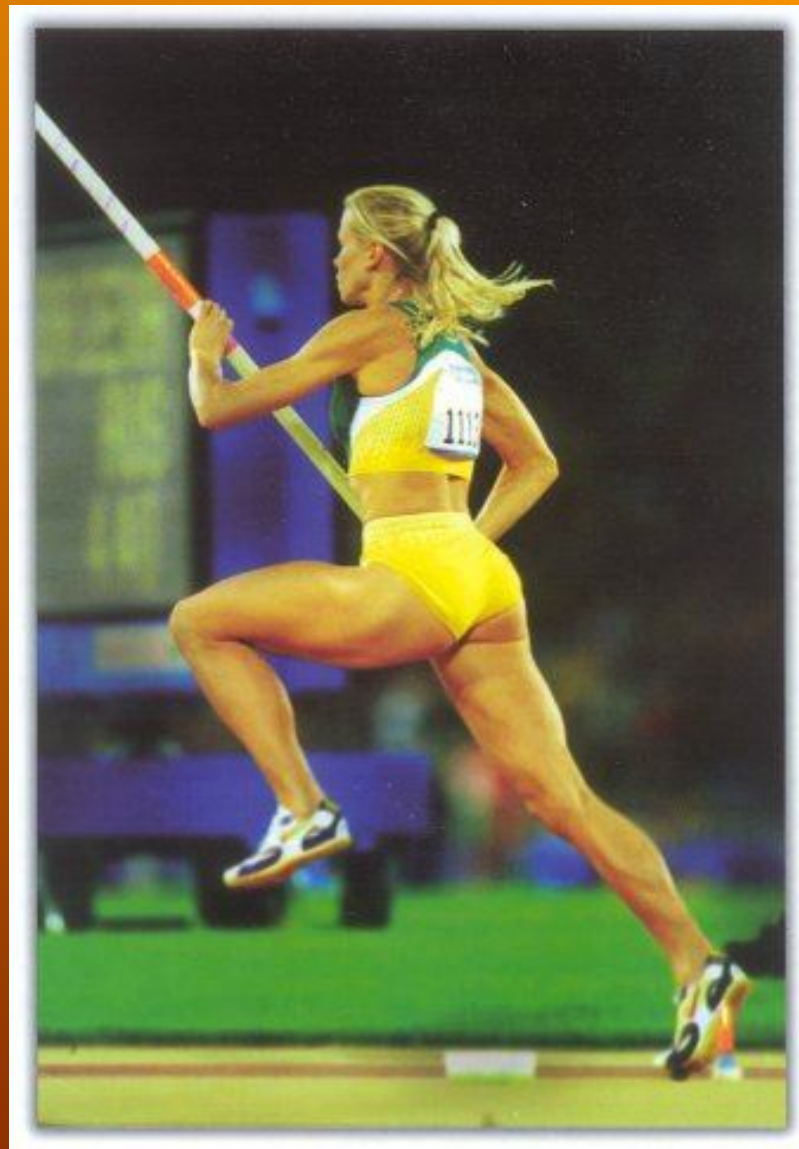
Technika i metodyka



Dariusz Łoś

- Najbardziej złożona technicznie konkurencja lekkoatletyczna, wymagająca od zawodnika szczególnych zdolności psychomotorycznych, łącząca umiejętności lekkoatletyczne i gimnastyczne.

Technika biegu z tyczką



Układ rąk na tyczce, w czasie biegu (zawodnik praworęczny)

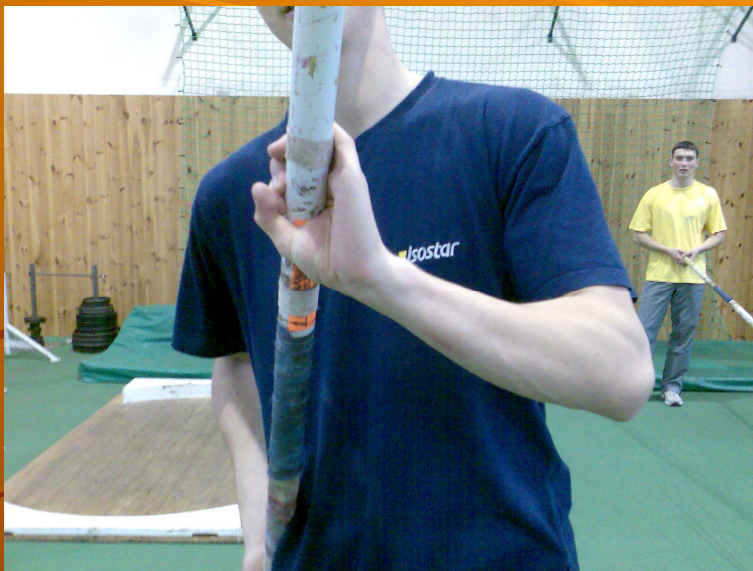


- ◆ Prawa ręka zgięta
- ◆ w st. łokciowym, podchwyt (nie pełny) dłonią na wysokości prawego biodra, dłoń odwiedzona promieniowo.
- ◆ Lewa ręka zgięta w st. łokciowym, dłoń ustawiona nachwytem, nadgarstek zgięty grzbietowo, tyczka opiera się na kciuku.

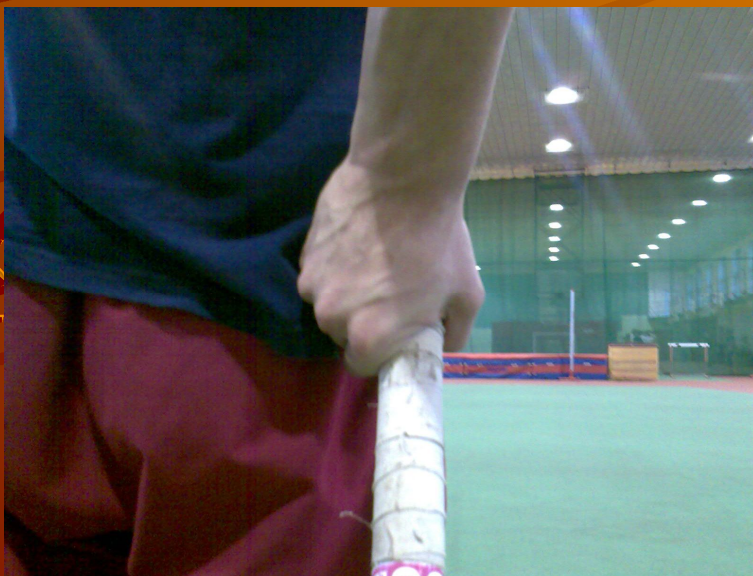
Układ rąk na tyczce, po założeniu tyczki (zawodnik praworęczny)



- ◆ Po ustawieniu tyczki w dołku, prawa ręka wyprostowana nad prawym barkiem, dłoń obejmuje tyczkę z prawej strony, wewnętrzną stroną zwrócona do przodu w kierunku tyczki.
- ◆ Lewa ręka, zgięta w st. łokciowym zgodnie z ustawieniem tyczki, dłoń obejmuje tyczkę z lewej strony, wewnętrzną stroną zwrócona do przodu w kierunku tyczki, łokieć lekko odwiedziony na zewnątrz.



- ◆ Trzymanie tyczki musi opierać się na ogólnych zasadach lecz podlega w znacznym stopniu indywidualnym upodobaniom zawodnika. Uchwyt musi wytrzymać znaczne i zmienne w kierunkach obciążenia jednocześnie umożliwiać wykonywanie ruchów w czasie skoku (zmiany położenia tyczki w stosunku do ciała zawodnika, przejście ze zwisu do podporu).



Marsz A z tyczką



❁ Praca nóg jak w czasie wykonywania marszu A, tyczka trzymana jak podczas biegu, ważne jest utrzymanie wyprostowanej sylwetki.



Skipping A z tyczką



- Praca nóg zgodnie z zasadami wykonywania skipingu A, tyczka trzymana jak w czasie biegu, zwracamy uwagę na utrzymanie prawidłowej pozycji tułowia



Bieg z tyczką



- Zwracamy uwagę na prawidłowość biegu – wysokie unoszenie kolan, pełne prostowanie nogi przy odbiciu, lokomocję.
- Trzymanie tyczki w prawidłowej pozycji, wysoko uniesionej.



Marsz przez płotki z tyczką



- Tyczka niesiona jak w czasie biegu.
- Marsz z wysoko prowadzonymi kolanami, i zgiętymi grzbietowo stopami.
- Dopychanie nogi postawnej w momencie podporu z wspięciem na palce.



Wieloskok z tyczką



- Zachowanie zasad wykonywania prawidłowego wieloskoku z utrzymaniem prawidłowego uchwytu tyczki



Odbicia jednonóż z tyczką



❖ Zadaniem jest utrzymanie prawidłowego ustawienia tyczki jak w czasie biegu.

❖ Utrzymanie wysokiej pozycji w czasie odbić.

❖ Zachowanie prawidłowej pracy nogi odbijającej.



„Karuzelka” przez płotki z tyczką



- Utrzymanie tyczki w prawidłowym położeniu, przy wykonywaniu nogami trudnych, dynamicznych sekwencji ruchowych.

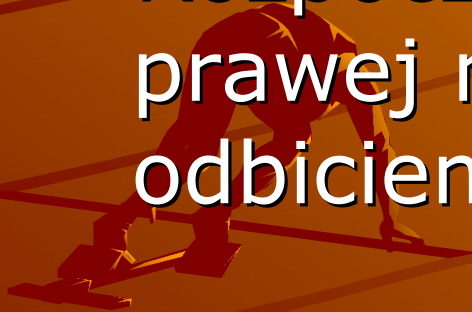


Ustawianie tyczki w marszu



• Podczas swobodnego marszu „zakładanie” tyczki do pozycji rozpoczęcia odbicia.

• Rozpoczęcie podnoszenia tyczki na prawej nodze na trzecim kroku przed odbiciem.



Założenie tyczki w skipie

