

# Skok kuczny przez skrzynię

Opracowała Beata Bielska

# Technika wykonania

---

- Po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni z jednoczesnym zamachem ramion w przód w górę, następuje lot w kierunku przyrządu.
- Podczas lotu i naskoku rękami na przyrząd, wykonać zamach nogami w tył.





# Technika wykonania

- W momencie odbicia rękami następuje ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Po odbiciu następuje przenos rąk energicznym ruchem przodem w górę.



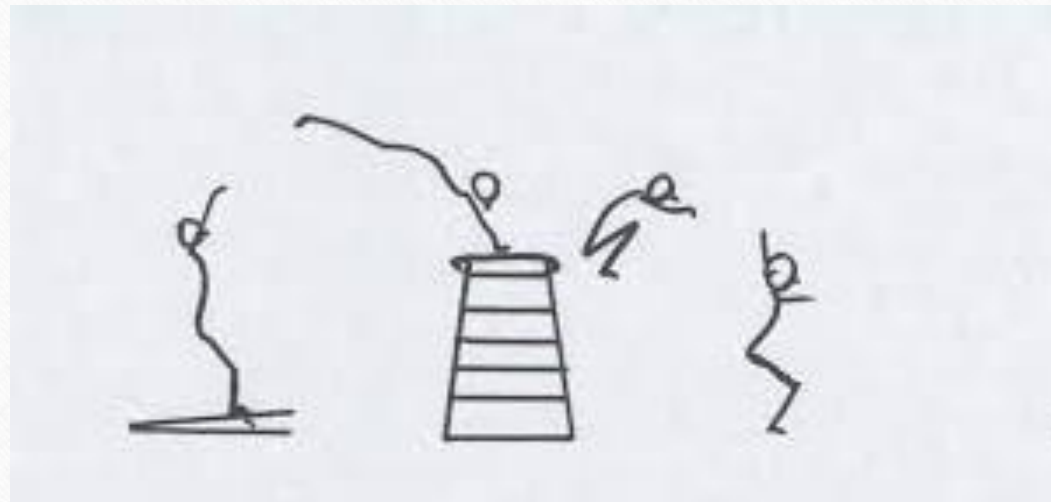
- W locie za przyrzędem wyprost tułowia.
- Lądowanie do półprzysiadu, ramiona w górę.



# Technika wykonania

---

- Skok kuczny jest stosunkowo łatwym skokiem, trudność wykonania zależy od wysokości przyrządu, odległości ustawienia odskoczni i odbicia z rąk.





# Asekuracja – pomoc i ochrona w czasie wykonywania trudnych i ryzykownych czynności (ćwiczeń)

---

- Nauczyciel - ustawienie bokiem za przyrzędem, po przeciwnej stronie rozbiegu. Bliższa ręka dochwyt za nadgarstek, dalsza pod klatkę piersiową, w celu zabezpieczenia przed upadkiem w przód podczas lądowania.



# Jak zrobić skok kuczny przez skrzynię wszerz

---

- <https://www.youtube.com/watch?v=wLKTsDI3DzA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wLKTsDI3DzA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NISkbbEjcSA>

# Błędy wykonania

---

- 1. Zbyt długie opieranie rąk na przyrządzie, brak odbicia na skutek czego następuje przewlek nóg pomiędzy ramionami, ręce pozostają w tyle.
- 2. Za wczesne ugięcie nóg po odbiciu z odskoczni.
- 3. Brak lotu przed przyrządem, za wczesne oparcie rąk o przyrząd.
- 4. Za niski lot ciała za przyrządem po odbiciu z rąk.



Dziękuję za uwagę

---

Beata Bielska doradca metodyczny