

Skok w dal techniką naturalną

Opracowała Beata Bielska

Podział konkurencji lekkoatletycznych

Lekkoatletyka często nazywana jest królową sportów.

Do dyscyplin lekkoatletyki należą:

- ▶ Biegi: sprinty (biegi krótkie), biegi średnie, biegi długie, biegi przez płotki
- ▶ Rzuty: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem
- ▶ Skoki: skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce
- ▶ Wieloboje: siedmiobój, dziesięciobój

Technika skoku w dal

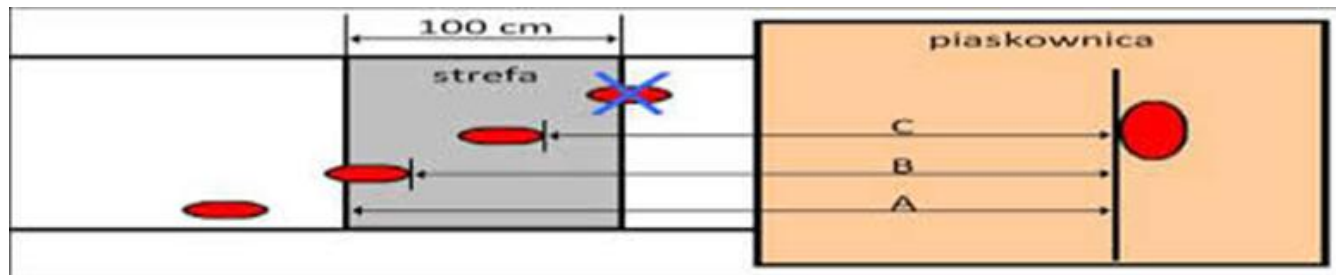
- ▶ technika naturalna, kuczna,
- ▶ technika biegowa,
- ▶ technika piersiowa.



Technika skoku w dal

Technika skoku w dal opiera się na: rozbiegu, odbiciu, locie oraz na lądowaniu.

- ▶ **Rozbieg**- długości rozbiegu może zostać dobrana w sposób indywidualny dla każdego sportowca. Skoczek przed momentem odbicia się od belki, powinien uzyskać maksymalną prędkość, co umożliwi mu jak najdłuższy skok.
- ▶ **Odbicie** -zawodnik powinien odbić się z belki lub strefy. Odbicie może nastąpić też przed belką lub strefą, będzie to jedynie oznaczać stratę odległości.



Technika skoku w dal

- ▶ **Lot** - to krótki moment, który trwa zaledwie kilka sekund. Warto pamiętać, że to dwie pierwsze fazy warunkują długość lotu.
- ▶ **Lądowanie** -każdy zawodnik w tym momencie powinien mocno ugiąć kolana.



Skok w dal a jego zalety

Skok w dal to dyscyplina, której uprawianie niesie za sobą wiele korzyści, do których zaliczyć można:

- ▶ wyrabianie świetnej kondycji,
- ▶ ćwiczenie systematyczności,
- ▶ poprawę pewności siebie,
- ▶ naukę przegrywania i wygrywania,
- ▶ naukę pokory, cierpliwości i determinacji,
- ▶ naukę wiary w swoje możliwości.



Rekord Świata w skoku w dal

- ▶ Rekord ten należy do Mike Powella, który dokonał tego rekordu w 1991 roku
8,95 metra to jak dotąd niepokonyty przez żadnego zawodnika rekord świata w skoku w dal



Zapoznaliście się już z teorią skoku w dal.
Zobaczcie jak to wygląda na filmie

► <https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA>

Prezentację przygotowała Beata Bielska