

# TECHNIKA A DIDAKTIKA PRESKOKOV

---

***Prof. PhDr. Elena Strešková, PhD.  
KATEDRA GYMNASTIKY FTVŠ UK***

# POVINNÁ LITERATÚRA

---

- STREŠKOVÁ, E., 2003: **GYMNASTIKA – akrobacia a preskoky.**
  - STREŠKOVÁ, E., 2008: **GYMNASTIKA VO FYLOGENÉZE A ONTOGENÉZE ČLOVEKA.**
  - STREŠKOVÁ, E., 2009, 2011: **ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA a druhy gymnastiky.** Vysokoškolská učebnica
-

## DRUHY PRESKOKOV (z hľadiska štruktúry pohybu):

---

- ❑ **priame** – skrčka, roznožka, schylka, odbočka,
  - ❑ **prevratové** – kotúl vzklompo, premet bokom, premet vpred,
  - ❑ **saltové** – saltá vpred, saltá vzad bez obratu a s obratom okolo pozdĺžnej osi v 2.letovej fáze.
-

# Fázy preskoku

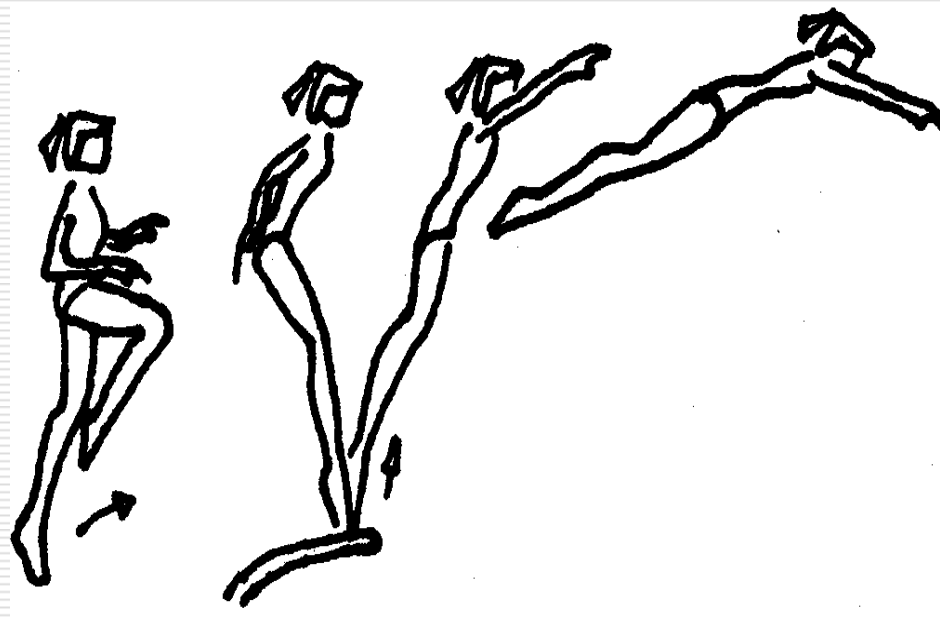
---

- **Rozbeh**
  - získavame dostatočnú pohybovú energiu, ktorá sa v hlavných fázach preskoku využíva ako horizontálna zložka rýchlosti a ovplyvňuje aj celkový rytmus preskoku
  - čím je zložitejšia štruktúra skoku a vyžaduje si väčšiu rotáciu, tým rýchlejší musí byť rozbeh
  - rozbeh musí byť presný, vzhľadom na optimálny náskok na mostík
  - musí byť rovnomerne zrýchlený
-

# Náskok na mostík a odraz –

trvanie: ,09-0,12, akčný úhol, uhol DK: 160-165

---



# Význam:

---

- Náskok na mostík a odraz z mostíka plní dve základné funkcie, a to:
    - mení takmer priamočiary vodorovný pohyb rozbehu na šikmý vrh
    - zaisťuje požadovanú mieru otáčania v prvej letovej fáze.
-

# 1.letová fáza

---

- je to časť od opustenia mostíka po prvý kontakt s preskokovým náradím
  - je výslednicou rozbehu a odrazu dolných končatín
  - vzájomné postavenie článkov tela v prvej letovej fáze a miera pretočenia tela sa líši podľa druhu preskoku
  - v priamych preskokoch má charakter šikmého vrhu hore so súčasným otáčaním tela okolo voľnej osi prechádzajúcej ťažiskom
  - otáčanie je väčšie pri preskokoch so zášvihom
  - počas letovej fázy je telo spevnené a nohy spojené.
-

# Dohmat a odraz z náradia

---

- Čím je rýchlosť v prvej letovej fáze väčšia, tým sa paže viac stavajú proti dráhe letu, takže s trupom zvierajú ostrý až priamy uhol (sú pred rovinou pliec).
  - Dohmat je na vystreté paže, amortizácia sa prejavuje miernym pokrčením v lakťoch ako výsledok reakcie opory a posunom pletenca ramena k chrbtici a dolu.
  - U všetkých preskokov treba dohmatnúť skôr, ako začne dráha letu ťažiska tela klesať.
  - Odraz nasleduje bezprostredne po dohmate a slúži ako ďalší silový impulz, ktorý ovplyvňuje let tela v druhej letovej fáze.
  - Odraz sa má dokončiť, keď sa ramená nachádzajú vo vertikálnej polohe nad oporou.
-



## 2.letová fáza

---

- ❑ je ukazovateľom kvality preskoku a je výslednicou všetkých predchádzajúcich činností
  - ❑ dĺžka druhej letovej fázy by mala byť približne dvojnásobkom prvej letovej fázy
  - ❑ nastáva vystieranie tela a príprava na doskok
  - ❑ následnosť jednotlivých činností je veľmi rýchla a kladie veľké nároky na rýchlostno-silové a pohybovo-koordinačné schopnosti cvičencov.
-

# doskok

---

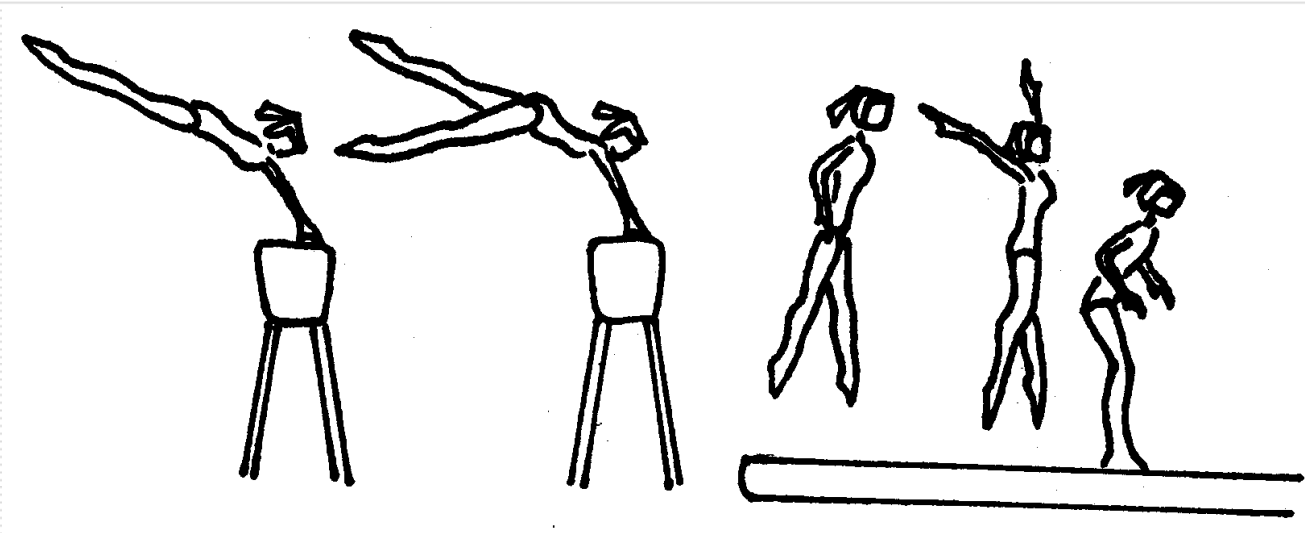
- ❑ slúži k bezpečnému utlmeniu pohybovej energie letu
- ❑ je špecifický pre rôzne druhy preskokov

Spoločným znakom je:

- ❑ doskok na obidve nohy
  - ❑ chodidlá sú paralelne zhruba v šírke bokov, mierne roznoženie sa vykonáva tesne pred doskokom, končí sa v spätnom stoji
  - ❑ energia letiaceho tela sa tlmí silou svalov všetkých kĺbových spojení dolných končatín
  - ❑ k tlmeniu doskoku podrepom prispieva aj pohyb paží a trupu.
-

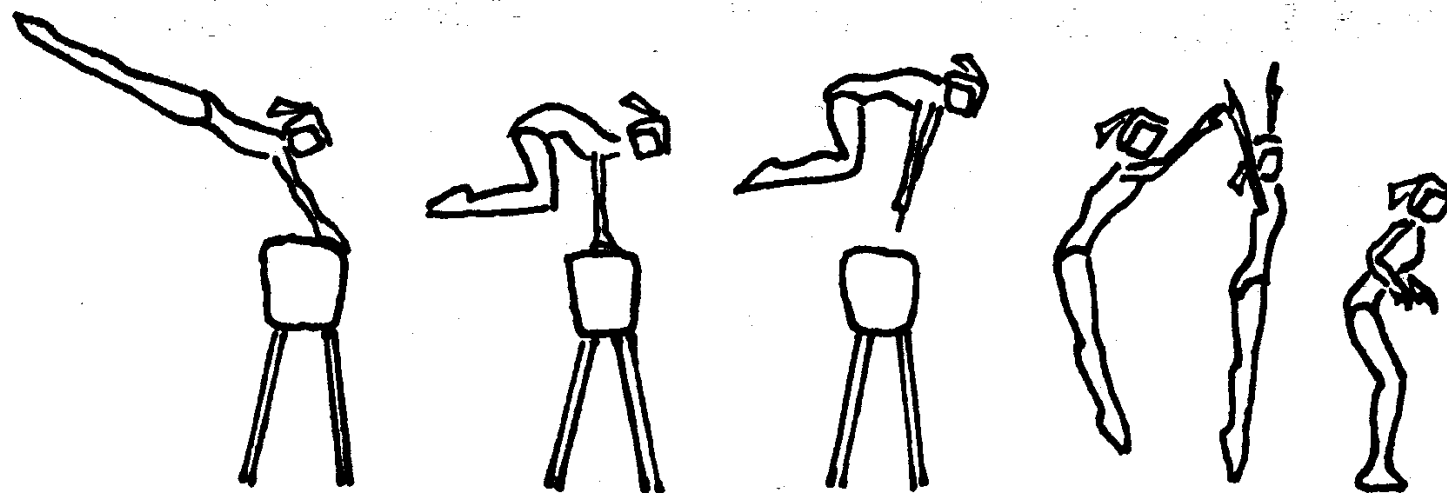
# Technika roznožky

---



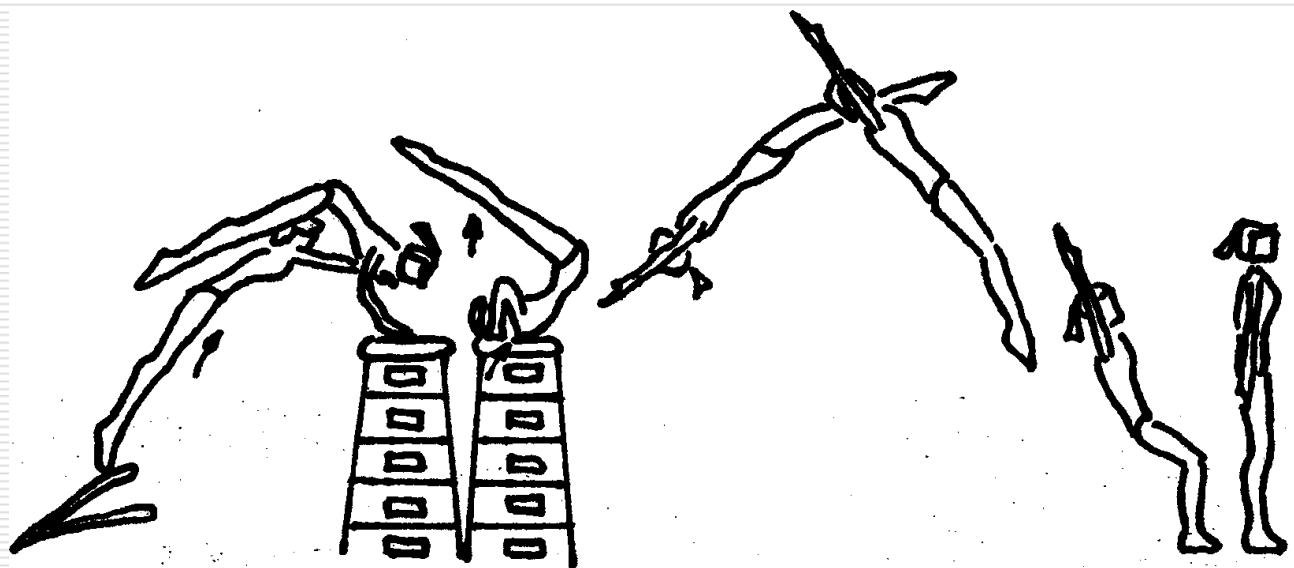
# skrčka

---



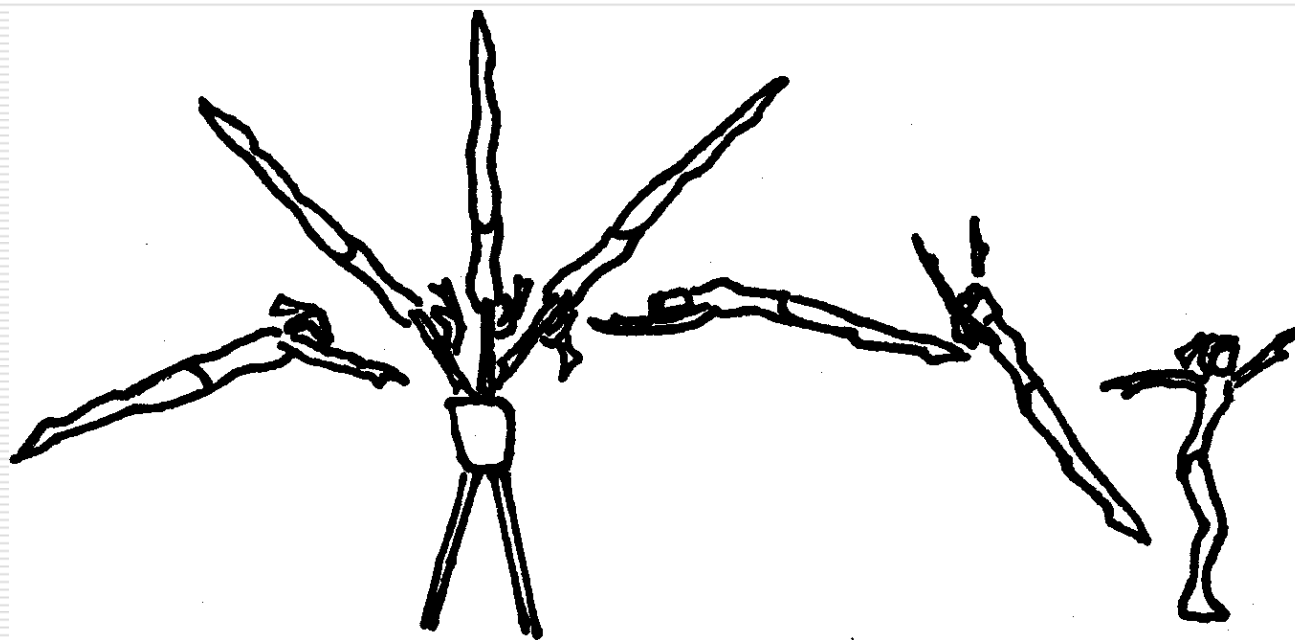
# Kotúl' vzklopmo

---



# Premet vpred

---



# Kondičná príprava na preskoky:

---

- odrazová príprava
  - doskoková príprava
  - spevňovacie cvičenia
  - uveďte príklady:
-