

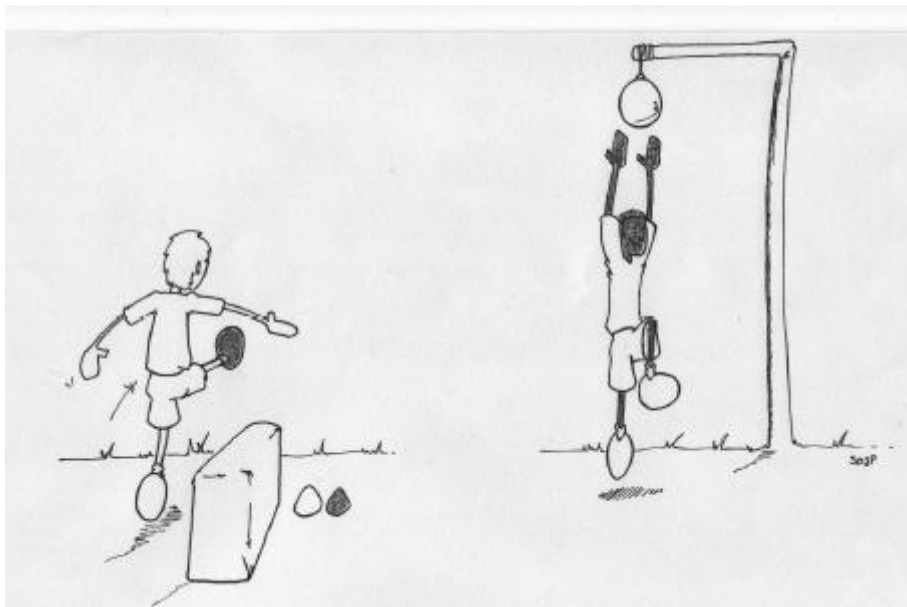
VÝUKOVÁ KARTA: SKOK VYSOKÝ

Poznámka: Skok vysoký není v disciplínách IAAF Dětské atletiky zařazen z následujících důvodů:

- Závody ve skoku do výšky jsou příliš dlouhé, aby mohly být do programu dětských závodů zařazeny.
- Skok do výšky nelze provádět bez bezpečného doskočiště.
- Zvládnutí techniky flopu je příliš komplexní a obtížné.

To ale neznamená, že by se měli trenéři či učitelé nácvičku skoku do výšky vyhýbat, ale naopak by měli dětem nabídnout základy této disciplíny tak, aby na ně v budoucnosti mohli navázat. V žádném případě by cvičení neměla vést k tomu, aby při nich skokané ztráceli rovnováhu. Proto by doskok měl být vždy proveden na obě nohy (viz obrázek níže).

Příklady průpravných cvičení pro skok vysoký:



Jako v i jiných disciplínách, tak i při tomto cvičení musí být tělo při odraze ve vzpřímené poloze a volné segmenty těla (paže) musí být efektivně využity k odraze.

Pro zlepšení koordinace musí být při nácvičce prováděny odrazy jak z pravé, tak i z levé nohy.