

## LEDNA TEHNIKA <https://www.youtube.com/watch?v=SVnngqV3PBE>

Razumijevanjem zadataka svake faze u leđnoj tehnici skoka u vis moguće je ispravno koristiti methodske vježbe u njenom učenju i usavršavanju.

### **a) Faza zaleta**

Duljine je 6 - 8 koraka, istrčan ubrzavanjem. Prvi dio zaleta trči se naglašenim ritmom i dizanjem koljena okomito u odnosu na letvicu, a drugi dio zaleta (3-4 koraka) izveden je po isječku kružnice. U trčanju po zavoju neophodno je povećati frekvenciju koraka, naglasiti otklon prema centru kružnice i zasuk gornjeg dijela tijela kod kojeg se vanjsko rame postavlja u položaj prema naprijed i gore. Na taj se način omogućava lakša priprema za odraz. Tijekom trčanja u zavoju producira se velika centrifugalna sila koja će za vrijeme odraza imati pozitivan transfer na usmjeravanje TT. Pretposljednji korak ne mora biti dulji, dok bi posljednji korak trebao biti kraći, a letvici se prilazi pod kutom od ~30°.

### **METHODSKE VJEŽBE ZA UČENJE ZALETA („U ATLETICI“)**

- trčanje slaloma oko
- izvođenje skipova, skokova s noge na nogu, indijanskih skokova po kružnici (polumjera 4-8m)
- trčanje osmica
- trčanje po kružnici različitih polumjera (10m, 8m, 6m, 5m...)
- povezivanje ravnog dijela zaleta s trčanjem pola kružnice
- trčanje polukružno ispred skakališta

### **b) Faza odraza**

Odras se izvodi postavljanjem punog stopala na mjesto odraza u prvoj trećini skakališta prstima usmjerenim prema letvici. Položaj tijela na početku odraza je odmaknut od letvice tj. skakač mora biti nagnut prema centru kružnice i prema natrag. Takav položaj omogućiti će usmjeravanje odraza u vis. Odras prate intenzivan zamah rukama i posebno karakterističan zamašne noge usmjeren prema gore i unutra čime se pospješuje rotacija leđima prema letvici. Odras završava kada je tijelo skakača u okomitom položaju i stopalo napušta podlogu.

### **METHODSKE VJEŽBE ZA UČENJE ODRAZA („U ATLETICI“)**

- indijanski skokovi
- aritmični visaški skokovi polukružno
- dohvatni skokovi – koljenom, ramenom, glavom, laktom, dlanom, vanjskom stranom dlana
- skokovi zgrčkom na strunjače i preko gume
- skokovi tehnikom škare iz polukružnog zaleta
- dohvatni skokovi na skakalištu prema gumi postavljenoj na vrh stalaka

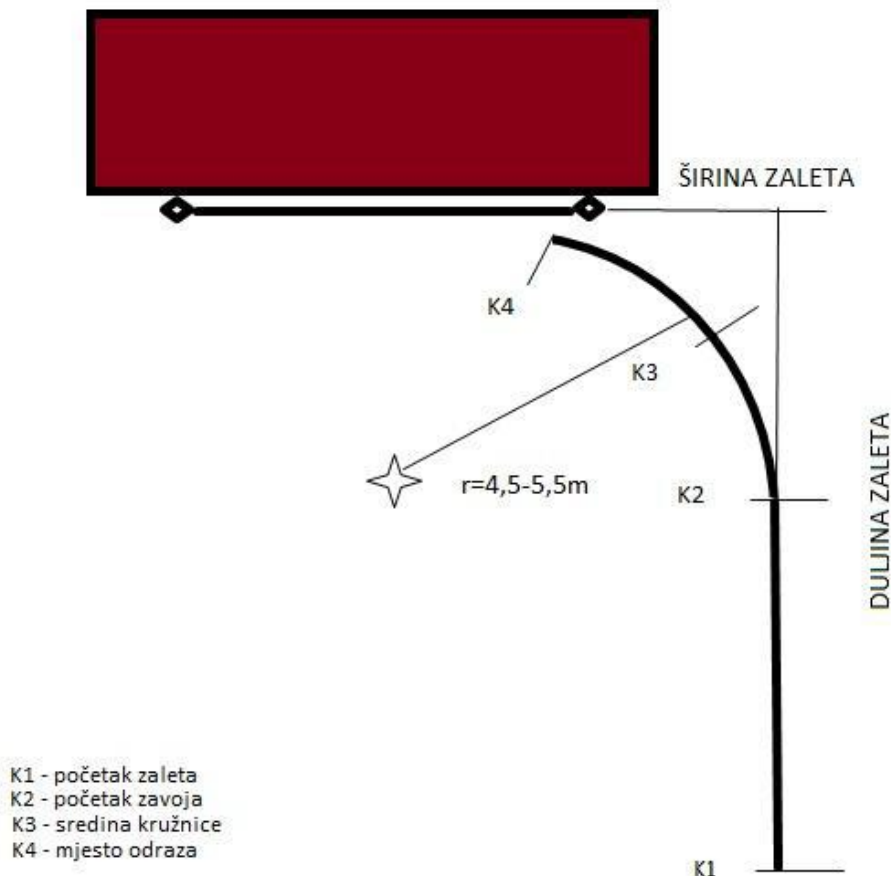
### **c) Mjerenje zaleta**

Mjerenje zaleta vrši se protrčavanjem unaprijed definiranog broja koraka u suprotnom smjeru počevši od mjesta odraza. Za paran broj koraka zaleta na mjesto odraza postavlja se odrazna noga, a za neparan zamašna noga.

## **POSTUPAK**

1. odrediti mjesto odraza u 1/3 letvice (3 stope od stalka prema sredini letvice, 2 stope od letvice prema zaletištu)
2. od mjesta odraza označiti isječak kružnice polumjera 4,5 – 5,5 m
3. iz početnog položaja trčati 6 do 8 koraka zaleta u suprotnom smjeru
4. uz pomoć partnera ili nastavnika označiti mjesto početka zaleta
5. provjera zaleta protrčavanjem ispred skakališta i/ili skokovima prekoračnom tehnikom
6. bilježenje zaleta stopama – ŠIRINA ZALETA - DULJINA ZALETA – KONTROLNE OZNAKE

## Mjerenje zaleta:



### d) Doskok

Metodske vježbe za učenje doskoka u postupku učenja nalaze se prije vježbi prelaska preko letvice. Preskok letvice leđima i doskok na leđa nisu prirodni oblici kretanja i vrlo često kod učenika izazivaju nelagodu i strah. Iznimno je opasno započeti skokovima prije nego se savlada siguran doskok ponajprije zbog opasnosti da prilikom doskoka na leđa učenici vlastitim koljenima udare u glavu. Tek kada se nizom metodskih vježbi oslobode straha i znaju kontrolirano doskočiti smiju započeti sa skokovima preko gume i letvice.

### METODSKE VJEŽBE ZA DOSKOK („U ATLETICI“)

- kolut unatrag
- pad na leđa iz stojećeg položaja ispred strunjača
- pad na leđa iz stojećeg položaja na strunjači
- doskok na leđa nakon sunožnog odraza na strunjači
- doskok na leđa s povlačenjem nogu preko glave – OPREZ KOLJENA!!!!
- doskoci na leđa s povišenja (šv. ljestve, klupa, sanduk) ili odskočne daske i trampolina

### e) Faza leta – prelazak preko letvice

Nakon odraza skakač u vis nastoji ostvariti leđima okrenuti okomiti položaj prema letvici te započeti prelazak rukom glavom, ramenima, leđima, kukovima, natkoljenicama i nakon toga brzo privući noge kako potkoljenice ne bi srušile letvicu. U trenutku kada se težište tijela (TT) nalazi u najvišoj točki iznad letvice, tada bi tijelo skakača trebalo biti uvinuto s kukovima u najvišem položaju iznad letvice. Uvinuće će pospješiti opušteni položaj trbušne muskulature, potkoljenice u odnosu na natkoljenice s kutom otprilike  $90^\circ$  i naglašeni pokret rukama i glavom prema strunjačama. U metodici je potrebno uvinuti položaj ostvariti imitacijama, zatim uvinutim položajem nakon sunožnih

odraza bez letvice ili gume, tek nakon toga zadržavanjem uvinuća preko gume. Također uputno je izvoditi i naskoke na povišene strunjače uz zadržavanje uvinutog položaja s doskokom u položaj polu-mosta.

### **METODSKE VJEŽBE ZA PRELAZAK PREKO LETVICE („U ATLETICI“)**

- položaj polu-mosta
- položaj mosta
- uvinuće na leđima partnera (opuštene i pogrčene noge)
- sunožnim odrazom naskoci na strunjače uvinućem u fazi leta
- sunožnim odrazom s povišenja (odskočne daske, trampolina) naskok na strunjače uvinućem u fazi leta
- skok u vis iz mjesta
- zaletom 3 koraka naskoci na povišene strunjače uvinućem i doskokom u položaj polumosta (isto uz zahvaćanje gume potkoljenicama)
- zaletom 3 koraka odrazom s povišenja skokovi leđnom tehnikom
- zaletom 3 koraka odrazom s povišenja skokovi leđnom tehnikom i prilikom preskoka pogledom prema strunjači
- skokovi leđnom tehnikom zaletom 5 koraka

### **3.4. Povezivanje tehnike u cjelinu**

*ritam, brzina zaleta, skokovi na većoj visini* Povezivanje svih elemenata tehnike u cjelinu izvodi se kraćim zaletima od 3 do 5 koraka koji zbog manje brzine trčanja i olakšanog odraza omogućavaju usvajanje tehnike i koncentraciju na položaj tijela prilikom preskoka letvice. Nakon što su ostvareni minimalni tehnički uvjeti u izvedbi tehnike moguće je povisiti gumu (letvicu).

### **METODSKE VJEŽBE („U ATLETICI“)**

- skokovi s 3 koraka zaleta
- skokovi s 5 koraka zaleta
- skokovi s punim zaletom prekoračnom tehnikom
- skokovi s punim zaletom leđnom tehnikom
- skokovi na većoj visini.

### ***Metodika (postupci) obučavanja – Prilagođeno i pojednostavljeno za učenje u školskim uvjetima (nastava)***

<b>IZVOĐENJE STRAŽNJEG MOSTA NA RAMENIMA</b>
<b>IZVOĐENJE POLU-KRUŽNOG ZALETA I ODRAZA VANJSKOM NOGOM (U ODNOSU NA LETVICU) SA OKRETOM LEĐIMA PREMA LETVICI I DOSKOK NA NOGE</b>
<b>IZVOĐENJE POLU-KRUŽNOG ZALETA I ODRAZA VANJSKOM NOGOM (U ODNOSU NA LETVICU) SA OKRETOM LEĐIMA PREMA LETVICI I DOSKOK NA NOGE, TE SJEDENJEM I KASNIJIM UVINUĆEM (IZVOĐENJEM MOSTA NA RAMENIMA U LEŽANJU)</b>
<b>IZVOĐENJE SKOKA NA LEĐA NA DEBELIM STRUNJAČAMA IZ MJESTA</b>
<b>IZVOĐENJE SKOKA NA LEĐA IZ MJESTA S UVINUĆEM</b>
<b>IZVOĐENJE SKOKA NA LEĐA IZ MJESTA S JEDNE NOGE</b>
<b>IZVOĐENJE SKOKA NA LEĐA IZ MJESTA S JEDNE NOGE OKRETOM 90</b>
<b>IZVOĐENJE IZ KRATKOG ZALETA NA DUPLIM DEBELIM STRUNJAČAMA</b>