

## PREKORAČNA TEHNIKA

<https://www.facebook.com/volimsegibatgibat.hr/videos/487212905134143/>

Prekoračna tehnika („škarice“) je tehnika skoka u vis koja vrlo brzo omogućava povećanje rezultata i natjecanje. Skokovi se izvode zaletom duljine 6-8 koraka i odrazom u prvoj trećini skakališta. Prelazak letvice vrši se zamašnom i nakon toga odraznom nogom. Doskok na zamašnu ili na obje noge, a zbog ispravnosti odraza i tehnike prelaska preko letvice ne dozvoljavati drugačije načine doskoka (na bok, na leđa, na prsa...).

**Opis tehnike:** Skok uvis prekoračnom tehnikom škarice: Nakon nekoliko pravo-linijskih koraka zaleta (6-8) prema letvici, pod kutom od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom. Ruke se podižu jedna za drugom u uzručenje prateći zamašnu pa odraznu nogu. Nakon što prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje, a za njom se prenosi odrazna noga. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim na odraznu (dešnjaci lijeva noga odrazna, a ljevaci desna).

### **Metodika (postupci) obučavanja:**

PODIZANJE ISTE RUKU I NOGE U UZRUČENJE ODNOSNO PREDNOŽENJE 10 X, DESNA PA NAKON TOGA I LIJEVA STRANA 10 X
IZVOĐENJE ŠKARICA U MJESTU S PRATNJOM RUKU (NOGA U PREDNOŽENJE-ISTA RUKA U UZRUČENJE), IMITACIJA PRESKOKA BEZ SKOKA 10 X
IZVOĐENJE ŠKARICA U MJESTU SA SKOKOM 10 X
IZVOĐENJE ŠKARICA IZ KRATKOG ZALETA 10 X
PREKORAČITI NISKU LASTIKU IZ MJESTA IZVOĐENJEM ŠKARICA
SKOK UVIS PREKORAČNOM TEHNIKOM ŠKARICE IZ KRATKOG ZALETA
SKOK UVIS ŠKARICAMA

<https://www.youtube.com/watch?v=hXb8UalExKw>