

POVIJESNI PREGLED TEHNIKA SKOKA U VIS

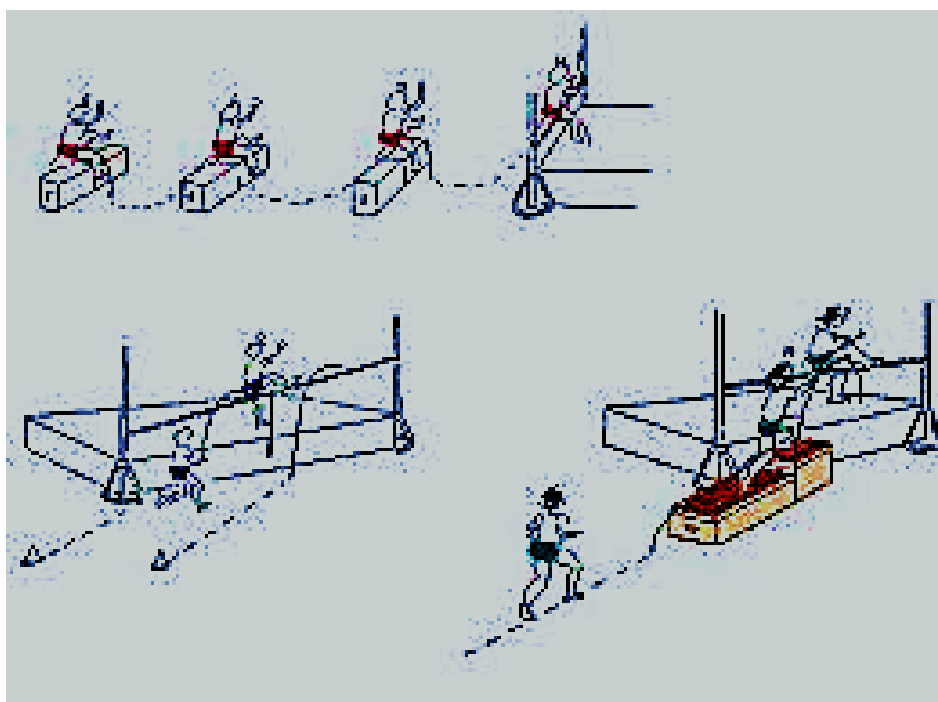
Moderni skok u vis pojavio se u Njemačkoj u 18.-om stoljeću u okviru fizičke edukacije djece, a u 19.-om stoljeću u Engleskoj razvio se u natjecateljski sport. Evolucijski razvoj tehnike skoka u vis doživio je niz modifikacija, od zgrčke ili legs-up tehnike, prekoračne ili škare tehnike, dvostruke škare ili Sweeney (Eastern cut-off) tehnike, zgrčne ili Horine (Western roll) tehnike, opkoračne ili Straddle tehnike do leđne ili Fosbury- Flop tehnike.

Zgrčka ili legs-up tehnika izvodi se iz okomitog zaleta na letvicu, a skakač nakon odraza flektira zglob kuka i koljena da bi postigao čučeci položaj u trenutku prelaska preko letvice.



<https://www.youtube.com/watch?v=dfvncos1MV8>

Prekoračna ili škare tehnika je najjednostavnija tehnika skoka u vis kod koje nakon zaleta pod kutom od 45°slijedi odraz vanjskom nogom, a zamašna noga se podiže iznad razine letvice. Nakon toga slijedi podizanje noge, prelazak letvice te doskok na zamašnu nogu. Zbog svoje strukturalne jednostavnosti ta se tehnika primjenjuje u radu s djecom mlađih dobnih skupina.





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

Dvostruke škare ili Sweeney (Eastern cut-off) tehnika razvila se iz prekoračne tehnike. Nakon zaleta slijedi odraz, te podizanje opružene zamašne noga uz rotaciju trupa do horizontalnog položaja. Rotacija trupa omogućava podizanje kukova na veću visinu, a za efikasno izvođenje tehnike potrebna je dobra koordinacija i fleksibilnost.

<https://www.youtube.com/watch?v=sxoVmpoUEh8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1G0mBbQ7Oml>

Zgrčna ili Horine (Western roll) tehnika izvodi se zaletom od 7 do 11 trkaćih koraka (≈ 14 m) i pod kutom od 45° na ravninu letvice. Zamašna noga pogrčena u koljenom zglobu podiže se prema letvici, a zamah završava u vodoravnom položaju. Odrasna noga se privlači na grudi, dok se desna ruka spušta dolje iza letvice. Letvica se prelazi uz "poniranje" pomoću kružne akcije koljena i stopala oko letvice i u smjeru doskočišta. Doskok se vrši na ruke i odraznu nogu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ko3-HYbszgo>

Opkoračna ili Straddle tehnika izvodi se iz brzog zaleta dužine 5 do 9 trkaćih koraka. Nakon odraza slijedi zamah pruženom nogom i desnom rukom prema gore, čime se postiže rotacija tijela oko uzdužne osi. Stopalo odrazne noge počinje se povlačiti uz tijelo. Skakač se prsima okreće oko letvice. Doskok se vrši na ruke, desno rame i bok.

https://www.youtube.com/watch?v=d6lpk_9T5hM

Leđna tehnika ili Fosbury-Flop pojavljuje se 1968. godine na OI u Meksiku kada je Dick Fosbury osvojio zlatnu medalju sa rezultatom 224 cm. Ona se razlikuje od drugih tehnika skoka u vis jer se izvodi iz polukružnog zaleta i prelaska letvice leđima. U današnje vrijeme svi skakači u vis koriste leđnu tehniku, a i svi važeći svjetski rekordi postignuti su upravo tom tehnikom (Javier Sotomayor-245 cm i Stefka Kostadinova-209 cm).

<https://www.youtube.com/watch?v=7n6NhV4CaiU>

Sadržaji skoka u vis koji se nalaze u programu TZK za OŠ i SŠ obuhvaćaju zgrčku, prekoračnu tehniku i leđnu tehniku. Navedeni načini skakanja u vis najjednostavnije dovode do ispravnog načina skakanja i prvih natjecanja. Druge povijesne tehnike skoka u vis nisu primjerene u radu s učenicima i nepotrebno produžuju metodiku učenja. Od prvih skokova zgrčkom, vrlo brzo prelazi se na prekoračnu tehniku koja se u početku izvodi ravnim zaletom, a nakon toga polukružnim zaletom kao priprema za leđnu tehniku skoka u vis.