**WF 16.06.20.**

Temat: Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię.

Skok kuczny przez skrzynię

*Technika wykonania*

Po energicznym rozbiegu, naskoku i odbiciu z odskoczni z jednoczesnym zamachem ramion w przód w górę, następuje lot w kierunku przyrządu. Podczas lotu i naskoku rękami na przyrząd, wykonać zamach nogami w tył. W momencie odbicia rękami następuje ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Po odbiciu następuje przenos rak energicznym ruchem przodem w górę. W locie za przyrządem wyprost tułowia. Lądowanie do półprzysiadu, ramiona w górę. Skok kuczny jest stosunkowo łatwym skokiem, trudność wykonania zależy od wysokości przyrządu, odległości ustawienia odskoczni i odbicia z rak .

*Asekuracja*

Ustawienie bokiem za przyrządem, po przeciwnej stronie rozbiegu. Bliższa ręka dochwyt za nadgarstek, dalsza pod klatkę piersiowa, w celu zabezpieczenia przed upadkiem w przód podczas lądowania.

*Błędy wykonania*

1. Zbyt długie opieranie rak na przyrządzie, brak odbicia na skutek czego następuje przewlekanie nóg pomiędzy ramionami, ręce pozostają w tyle.

2. Za wczesne ugięcie nóg po odbiciu z odskoczni.

3. Brak lotu przed przyrządem, za wczesne oparcie rak o przyrząd.

4. Za niski lot ciała za przyrządem po odbiciu z rak.

Oglądnij sobie jak wygląda skok kuczny przez skrzynię(Internet). Zwróć uwagę na pozycję po skoku. Nie zapomnij o aktywności fizycznej każdego dnia☺

Oceny z wychowania fizycznego wystawiane do 19.06. 20r.