



ATLÉTIKA - UGRÁSOK

Az atlétikában kétféle ugrásmódot különböztetünk meg:

1. Távolba ugrásokat
2. Magasba ugrásokat

A távolba történő ugrások a következők:

- távolugrás
- hármassugrás
- ötösugrás

A magasba történő ugrások a következők:

- magasugrás
- rúdugrás

Ti, az iskolában a távolba ugrásoknál a helyből ötösugrást ismeritek.

Ezt az év eleji felméréseknél szoktátok végezni, de ez nem külön versenyszám az atlétikában.

Fotó: CSB 2019 ed, Nyugati csop. 1.nap

@https://atletika.hu/sites/default/files/styles/galeria-nagy/public/masz/galeriak/2019/csb-2019-ed-nyugati-csop-1nap/csb_ed_nyucs_1nap_190511_ml_103.jpg?itok=acR6ifiE



A magasba ugrásoknál a magasugrást tanuljátok, a rúdugrás nem tananyag.

Kétféle technikát tanultok:

1. átlépő technika
2. Flopp-technika

A magasugrásnál a következőket tesztitek:

- nekifuttok / nekifutás/
- felugrotok / felugrás/
- a levegőben egyensúlyoztok, lendítetek a karotokkal /légmunka/
- leérkeztek a szivacsdombba leérkezés/

Tehát az ugrások szakaszai a következők:

- nekifutás
- felugrás
- légmunka
- leérkezés

Fotó: CSB 2019 ed, Nyugati csop. 1.nap

@<https://atletika.hu/hu/fotogaleriak/13385>