**SKOK DALEKÝ – LONG JUMP**

Odraz (*take-off*) - fáze odrazu :



Hlavní fáze skoku (*the main phase of the jump*):

**Skrčná technika -** uplatňuje se zejména u začátečníků



**Závěsná technika** - tato příprava na vlastní doskok je z používaných základních způsobů skoku dalekého jednou z nejúčinnějších



**Kročná technika** - nejnáročnější a využívá se především u pokročilejších skokanů



České a anglické výrazy vztahující se ke skoku do dálky:

Rozběh - *run-up*

Prodlužte si rozběh. - *Prolong your run-up.*

Zkraťte si rozběh. - *Shorten your run-up.*

Vyměřte si rozběh. - *measure your run-up*

skok, skoky - *jump(s)*

skok z krátkého rozběhu - *jump from a short run-up*

odraz z obou noh - *take-off from both legs*

odraz z jedné nohy - *take-off from one leg*

kroky - *steps*

Zkus prodloužit krok. - *Try to prolong your steps.*

doskočiště - *landing pit*

písek - *sand*

hrábě - *a rake, rakes*

pásmo - *tape measure*

Obrázky ze dne 10. 10. 2011: http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/skoky\_dal\_technika.html