OPIS TEHNIKE SKOKA U DALJ /TEHNIKA UVINUĆEM:

Kroz ZALET skakač ostvaruje potrebnu brzinu za izvođenje skoka u dalj

Nakon ODRAZA s označenog mjesta jednom nogom odrazna noga(prednja noga), neko vrijeme po inerciji produžuje kretanje unazad, a zamašna(stražnja noga) prema naprijed. Na početku LETA tijela kroz prostor savijena se odrazna noga podiže naprijed prema zamašnoj.

Tijelo postepeno dolazi u pretklon, a obje se noge s izbačenim potkoljenicama približavaju grudima. Ruke, koje su za vrijeme leta bile podignute, spuštaju se prema nogama – nadolje i unatrag.

Trenutak prije doticanja podloge noge se opružaju, a tijelo je u malom pretklonu.

Dotaknuvši petama podlogu pri DOSKOKU, skakač aktivno krene rukama naprijed, savija noge u koljenima te izvodi sunožni doskok.

