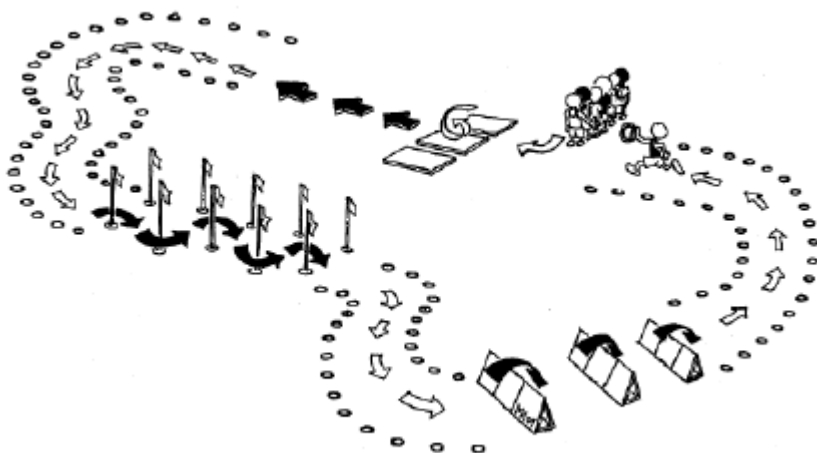


## VÝUKOVÉ KARTY: FORMULE 1

**Rozbor disciplíny:** Formule 1 je soutěž, při které je kombinováno několik úkolů: kotoul, slalom a běh přes překážky. Každá z těchto činností může být procvičována zvlášť.

**Bezpečnost účastníků:** Bezpečný terén a pomůcky, maximální délka úseku 60 - 70 m.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

## Výuková karta 1: Formule 1

### Cíl: Naučit se kotoul vpřed

**Návrh cvičení:** Provádějte kotoul vpřed na nakloněné rovině. To usnadňuje jeho provedení a umožňuje dětem osvojení si celé didaktické řady. Na měkké podložce nebo na zemi provádějte také kotouly vzad na obě nohy a s držením obou kolen rukama.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci obvykle v průběhu provádění kotoulu natáhnou dolní končetiny, což jim znemožňuje dopadnout na obě nohy.



### Pokyny k provádění cvičení:

- Držte bradu na hrudi až do ukončení cvičení
- Na začátku se opřete o jednu ruku

### Důležité poznámky:

- Udržte sbalení v průběhu celého kotoulu
- Udržte rychlost pohybu až do okamžiku, kdy se postavíte na nohy
- Provádějte ve správném směru (ne šikmo)

### Didaktické poznámky:

- Obměňujte sklon nakloněné roviny
- Provádějte různé kotouly (vpřed, vzad apod.)
- Měňte základní polohu (ze dřepu, z kleku atd.)
- Zařaďte soutěžní formu

### Bezpečnost:

- Odpovídající sklon nakloněné roviny
- Důsledně dodržovat pravidla nácviku
- Přesné pokyny, dobrá organizace skupiny

### Pomůcky:

- Nakloněná rovina
- Žíněnky

## Výuková karta 2: Formule 1

### Cíl: Dokonale zvládnout přeběh překážky

**Návrh cvičení:** Děti přebíhají přes různé vysoké a různě vzdálené překážky. Počet překážek se může lišit (max. 10).

**Chyby začátečníků:** Začátečníci velmi často brzdí před překážkami a za překážkou doskakují na obě dvě nohy, což jim znemožňuje pokračovat v běhu.



### Pokyny k provádění cvičení:

- Spojte běh a přeběh překážky v jednu činnost
- Odrážejte se z pravé i z levé nohy

### Důležité poznámky:

- Držte rovnováhu
- Nezpomalujte před překážkami
- Držte běžeckou polohu těla při přebíhání překážek

### Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Běhejte rovně i se změnou směru
- Střídejte překážky (vyšší, střední, nižší)
- Spojte běh přes překážky a „skok přes vodu“ (dlouhá a široká překážka představující vodní plochu)
- Zařaďte soutěžní formu (štafety atd.)

### Bezpečnost:

- Bezpečný terén
- Bezpečné překážky

### Pomůcky:

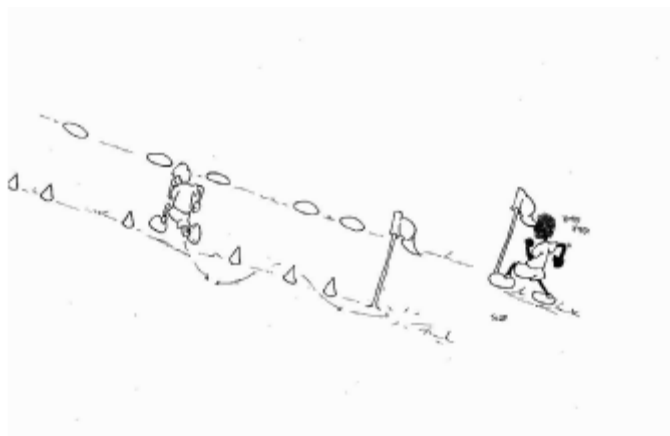
- Různé druhy překážek
- Značky

## Výuková karta 3: Formule 1

### Cíl: Naučit se běhat slalom

**Návrh cvičení:** Závod mezi slalomovými tyčemi. Vzdálenosti mezi tyčemi mohou být různé, aby si děti vyzkoušely různé poloměry zatáček.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci obvykle v zatáčkách zpomalují a také se velmi často otáčí celým tělem a neudrží směr běhu.



### Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte co nejplynuleji
- Udržte směr běhu

### Důležité poznámky:

- Dodržujte instrukce
- Zachovávejte směr běhu
- Držte běžecký postoj
- Běžte rychleji

### Didaktické poznámky:

- Střídejte délku tratě
- Střídejte profil terénu (rovný, kopcovitý atd.)
- Střídejte rychlost běhu
- Zařaďte soutěžní formu (štafety atd.)

### Bezpečnost:

- Bezpečný terén
- Přesné instrukce a dobrá organizace skupiny

### Pomůcky:

- Značky

## Výuková karta 4: Formule 1

**Cíl:** Zlepšit běh do oblouku

**Návrh cvičení:** Běhejte do oblouku s různým poloměrem v co nejvyšší rychlosti běhu.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci často v oblouku zpomalují a vše pak probíhají stejně bez ohledu na jejich poloměr.



**Pokyny k provádění cvičení:**

- Při běhu do oblouku udržte pravidelné tempo
- Naklánějte se dovnitř

**Důležité poznámky:**

- Snažte se o co nejlepší provedení
- V zatáčkách naklánějte trup dovnitř
- Přizpůsobte se levotočivým a pravotočivým zatáčkám

**Didaktické poznámky:**

- Obměňujte poloměr zatáček
- Zvyšujte rychlost běhu
- Zařaďte soutěžní formu

**Bezpečnost:**

- Nekluzký povrch
- Přesné pokyny, dobrá organizace skupiny

**Pomůcky:**

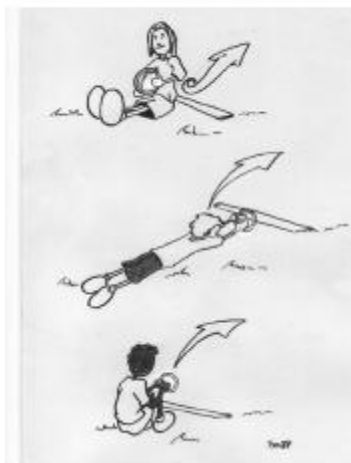
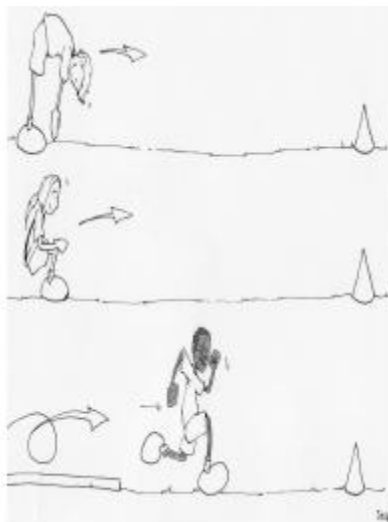
- Značky

## Výuková karta 5: Formule 1

**Cíl:** Zlepšit výběh ze startovní polohy

**Návrh cvičení:** Starty z různých poloh.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci mají tendenci se nejdříve postavit a pak až se teprve rozběhnout



**Pokyny k provádění cvičení:**

- Využijte co nejvíce síly dolních končetin
- Pokuste se vystartovat co nejrychleji

**Důležité poznámky:**

- Dolní končetiny jsou úplně napnuté
- Ztráta rovnováhy během prvních kroků
- Ke zlepšení startu použijte ruce

**Didaktické poznámky:**

- Co nejčastěji obměňujte startovní polohy
- Dodržujte 10m vzdálenost
- Soutěžte ve dvojicích
- Zařadte soutěžní formu

**Bezpečnost:**

- Nekluzký povrch
- Přesné pokyny a dobrá organizace skupiny

**Pomůcky:**

- Značky
- Stopky