

VÝUKOVÉ KARTY: SKOKY ZE DŘEPU SNOŽMO VPŘED

“Žabáci”

Rozbor disciplíny: Skokanské disciplíny nekladou nárok pouze na sílu dolních končetin, ale také na koordinaci dolních a horních končetin, na souběžný pohyb dolních končetin a na udržení rovnováhy.

Bezpečnost účastníků: Bezpečnost účastníků při této disciplíně bude zaručena, pokud se uskuteční na nekluzkém povrchu a budou dodrženy všechny instrukce.



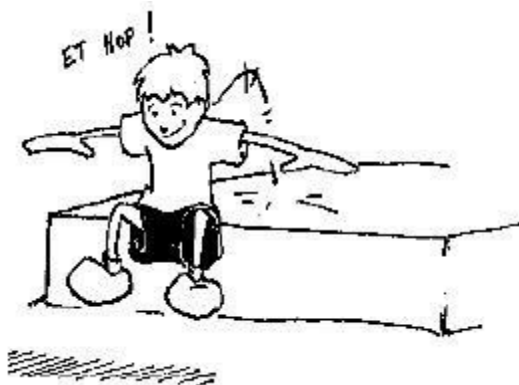
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Žabáci

Cíl: Ztlumit doskok po provedení odrazu ze dřepu snožmo vpřed (žabáku)

Návrh cvičení: Z bedny nebo vyvýšeného místa odpovídajícího dětským schopnostem (20 cm je pro začátečníka dostačující výška), provede atlet seskok s doskokem na obě nohy.

Chyby začátečníků: Začátečníci se obvykle při doskoku dívají na nohy a často se „lámou v pase“. Doskok není tlumený.



Pokyny k provádění cvičení:

- Doskok na obě nohy by měl být kontrolovaný a ztlumený
- Držte trup v přímé poloze

Důležité poznámky:

- Doskok provedte na obě nohy
- Tlumte doskok pokrčením nohou
- Držte trup vzpřímeně

Didaktické poznámky:

- Skákejte na předem určený cíl
- Provedte několik skoků za sebou
- Skákejte s pomůckami v ruce (míč, balónek atd.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkký povrch
- Stabilní povrch
- Odpovídající výška bedny nebo vyvýšeného místa

Pomůcky:

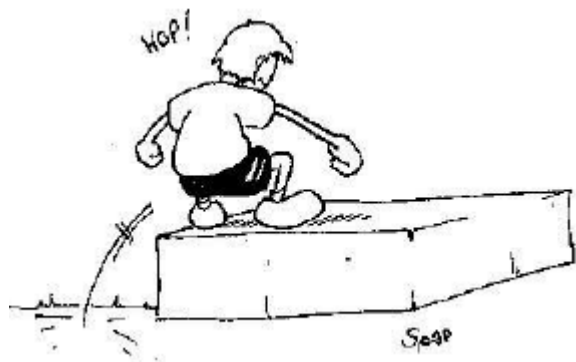
- Bedna
- Žíněnky pokud je potřeba

Výuková karta 2: Žabáci

Cíl: Vyzkoušet si odraz snožmo a výskok na vyvýšenou plochu

Návrh cvičení: Výskok na žíněnku/bednu (pro začátek vysokou 20 cm) a stabilní doskok.

Chyby začátečníků: Začátečníci se z obavy z pádu pokoušejí jistit doskok dotykem ruky.



Pokyny k provádění cvičení:

- Postavte se blízko bedny, žíněnky nebo jiného vyvýšeného místa
- Po odrazu proveďte aktivní zdvih nohou vzhůru před sebe

Důležité poznámky:

- Stabilní doskok
- Odraz snožmo
- Aktivní pohyb pažemi
- Trup je téměř ve vzpřímené poloze

Didaktické poznámky:

- Obměňujte výšku bedny
- Skákejte na předem určený cíl
- Spojte skok s jinými činnostmi - např. s odhodem míčku, apod.
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Stabilní podložka
- Odpovídající výška bedny nebo žíněnky

Pomůcky:

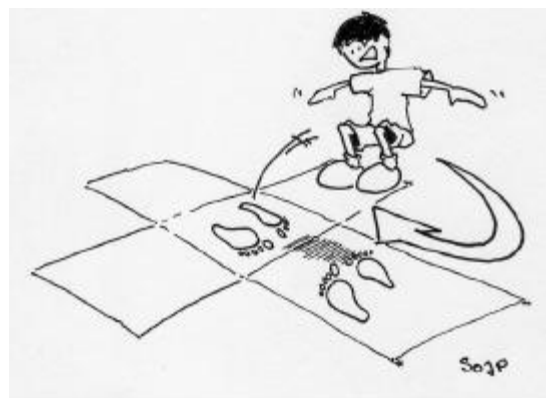
- Bedna, žíněnka

Výuková karta 3: Žabáci

Cíl: Umět se odrážet snožmo všemi směry

Návrh cvičení: Na speciální podložce („Skákací panák“ nebo „Skákací kříž“) skáčou účastníci různými směry - vpřed, vzad, do stran, s otočkou apod.

Chyby začátečníků: Začátečníci se obvykle dívají pod sebe a pomáhají si rotací ramen.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nedívejte se na nohy
- Střídejte směr pohybu - vpravo a vlevo

Důležité poznámky:

- Dokončení všech požadovaných skoků
- Držení stability
- Odraz snožmo

Didaktické poznámky:

- Vymyslete různá provedení „skákacích panáků“
- Spojte dva až tři skoky dohromady se zastavením mezi skoky
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Jasně vyznačené skokanské území

Pomůcky:

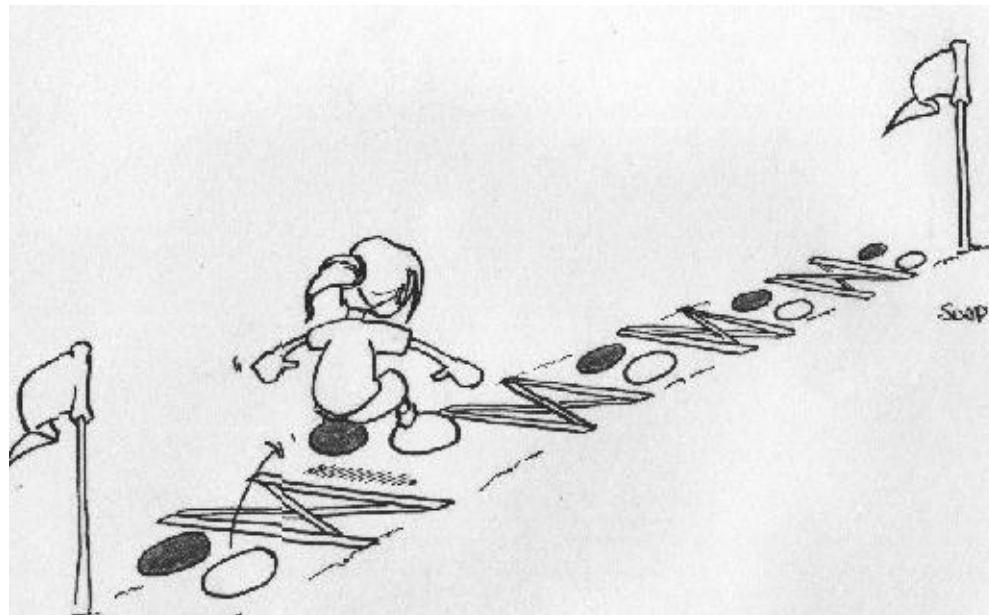
- Žíněnky, speciální podložky
- Vodorovné značky

Výuková karta 4: Žabáci

Cíl: Naučit se správnému odrazu snožmo vpřed

Návrh cvičení: Skokan provede tolik žabáků v dané délce skoků, kolik jich zvládne bez přerušení.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají obvykle problémy s prováděním několika po sobě jdoucích odrazů. Dolní končetiny jsou často příliš pokrčené a paže slouží pouze k udržení stability.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nekrčte příliš dolní končetiny
- Používejte paže
- Dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Sled několika skoků
- Rovnováha a stabilita
- Hodnocení provedení i samotného výkonu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte povrch (tráva, písek, žíněnky apod.)
- Střídejte délku skoků

Bezpečnost:

- Měkký a nekluzký povrch
- Organizace skupiny
- Odpovídající vzdálenost skoků (krátká, střední)

Pomůcky:

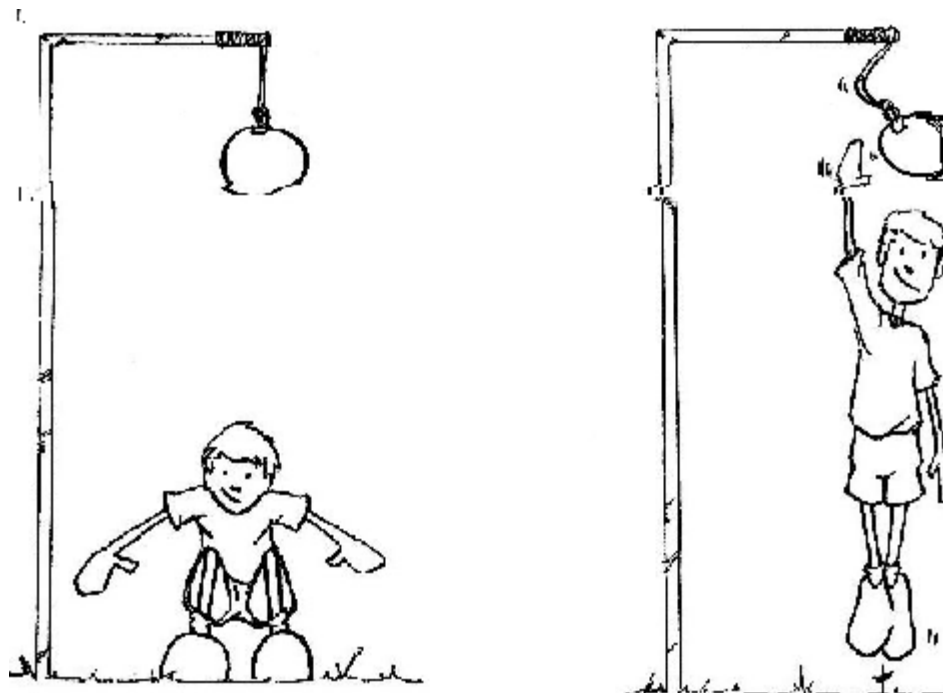
- Značky a žíněnky

Výuková karta 5: Žabáci

Cíl: Zlepšit dynamiku odrazu

Návrh cvičení: Odraz snožmo vzhůru a dotyk předem určeného cíle.

Chyby začátečníků: Začátečníci nevyužívají veškerý potenciál k odrazu. Provádění několika výskoků po sobě jdoucích je většinou neúčinné.



Pokyny k provádění cvičení:

- Odraz z nohou až do špiček
- Pohyb je doprovázen aktivním švihem paží
- Dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Dokončení odrazu až do napnutí v hlezenním kloubu („aktivní kotník“)
- Odraz směrem vzhůru

Didaktické poznámky:

- Dotkněte se určeného cíle střídavě pravou i levou rukou
- Proveďte několik výskoků po optimálním odpočinku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Rovný a měkký povrch
- Bezpečná cílová pomůcka

Pomůcky:

- Pomůcky sloužící jako cíle