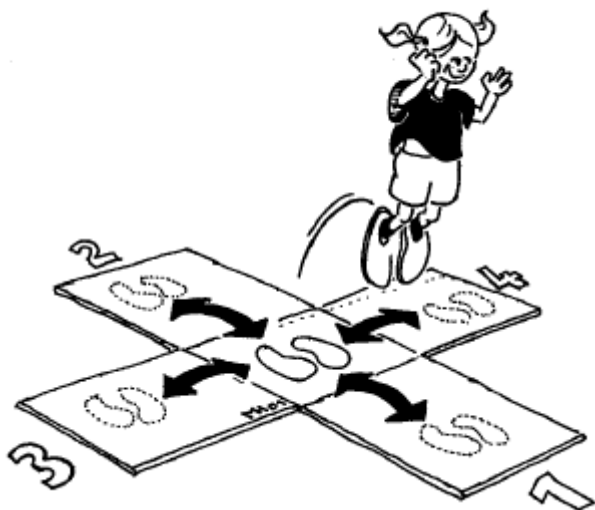


VÝUKOVÉ KARTY: SKÁKACÍ KŘÍŽ

Rozbor disciplíny: Tato disciplína vyžaduje zvládnutí odrazu snožmo s obratem a klade nároky na koordinaci pohybu.

Bezpečnost účastníků: Povrch musí být bezpečný, nekluzký a v dobrém stavu. Jednotlivé díly skákacího kříže musí být výrazně očíslovány. Tyto značky musí být též bezpečné.

Figure



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Skákací kříž

Cíl: Naučit se skákat odrazem snožmo

Návrh cvičení: „Skákací panák snožmo“

Chyby začátečníků: Začátečníci se dívají dolů na nohy a nejsou schopni navázat za sebou více skoků bez přerušení.



Pokyny k provádění cvičení:

- Skákejte snožmo
- Odrážejte se oběma nohama zároveň

Důležité poznámky:

- Vzpřímený postoj
- Odrazy snožmo
- Aktivní práce paží při odrazu

Didaktické poznámky:

- Pracujte postupně s obtížnějšími skokanskými cvičeními
- Vyzkoušejte si různé odrazové techniky skoku: jednoduchý skok, „dvojskok“, s obratem atd.
- Vyzkoušejte si skoky s obratem a s udržením rovnováhy
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Organizace skupiny

Pomůcky:

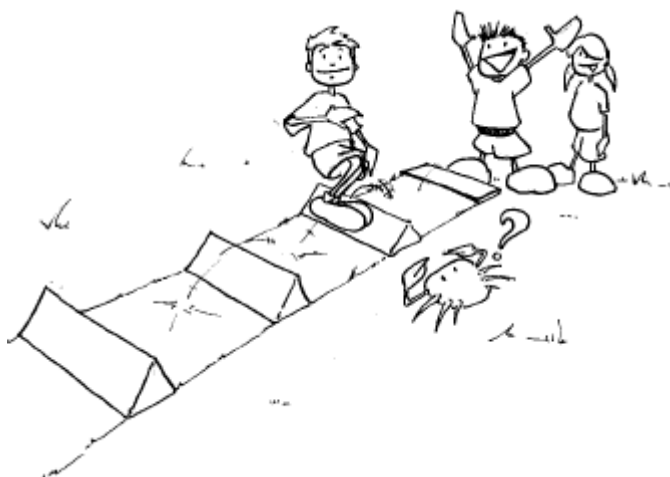
- Skákací panák
- Značky

Výuková karta 2: Skákací kříž

Cíl: Zvládat nácvičnou řadu pro odraz

Návrh cvičení: Odrazy snožmo bokem následují po sérii odrazů čelných. Skokan se systematicky vrací do startovního místa 0 (startuje z místa 0, přeskočí jednu překážku tam a vrací se zpět do 0, potom přeskočí dvě překážky a opět se vrací do bodu 0 atd.).

Chyby začátečníků: Začátečníci nejsou schopni na sebe plynule navázat několik odrazů za sebou a provádějí odrazy většinou s meziskokem. Také mohou mít problém se zapamatováním si posloupnosti skoků.



Důležité poznámky:

- Při provádění skoků držte rovnováhu
- Přeskakujte překážky v řadě za sebou
- Dodržujte vzpřímenou polohu těla
- Práce paží při odrazu v plném rozsahu

Didaktické poznámky:

- Provádějte odrazy snožmo za pomoci běžeckého koordinačního žebříku čelně vpřed, pak levým bokem vpřed, pravým bokem vpřed apod.
- Zařaďte slalom s odrazem snožmo („slalom na lyžích“)
- Použijte skoky mezi náhodně rozestavenými obručemi
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Překážky odpovídající pohybové úrovni dětí
- Organizace skupiny

Pomůcky:

- Překážky
- Značky

Výuková karta 3: Skákací kříž

Cíl: Zdokonalit se v přeskoce přes švihadlo.

Návrh cvičení: Různé přeskoky přes švihadlo (1/1, 1/2 apod.) v soutěžní formě

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problémy s koordinací rukou a nohou. Často se při provádění skoků přes švihadlo příliš „lámou v pase“.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zachovejte vzpřímenou polohu
- Neskákejte příliš vysoko

Důležité poznámky:

- Provádějte různé přeskoky
- Držte vzpřímenou polohu
- Snažte se zkoordinovat pohyb rukou a nohou

Didaktické poznámky:

- Provádějte skupinové přeskoky přes švihadlo (spojte sprint, skok přes švihadlo a znovu sprint)
- Skákejte různou intenzitou a měňte rytmus
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající švihadlo

Pomůcky:

- Švihadla

Výuková karta 4: Skákací kříž

Cíl: Kontrola při provádění odrazů do strany přes nízkou překážku

Návrh cvičení: Přeskoky nízké překážky do strany

Chyby začátečníků: Začátečníci mají tendenci skákat vpřed nebo vzad. Chybou je, že se příliš předklání a neudrží stabilitu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dívejte se před sebe
- Používejte při odrazu paže

Důležité poznámky:

- Dokončete celé cvičení
- Neprovádějte skoky vpřed ani vzad

Didaktické poznámky:

- Obměňujte překážky (vždy musí být přizpůsobené úrovni účastníků jak šířkou, tak výškou)
- Na každé straně překážky (nebo pouze na jedné straně) proveďte meziskok nebo se zastavte
- Skákejte souběžně ve dvojicích
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající výška překážky

Pomůcky:

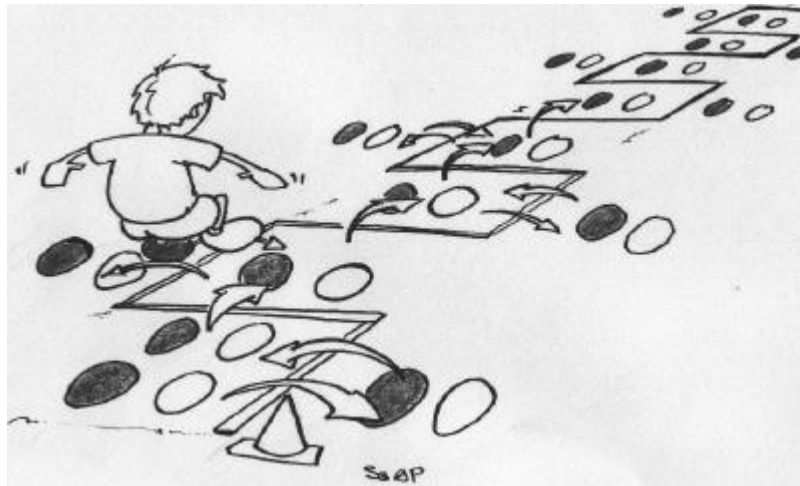
- Značky
- Překážky

Výuková karta 5: Skákací kříž

Cíl: Úspěšně zvládnout kombinaci odrazů do strany a vpřed

Návrh cvičení: Kombinujte odrazy do strany s opakovaným odrazem vpřed na běžeckém koordinačním žebříku položeném na zemi.

Chyby začátečníků: Začátečníci si obtížně pamatují pořadí skoků. Při pohybu vpřed často ztrácí rovnováhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nedívejte se na nohy
- Provádějte malé skoky

Důležité poznámky:

- Provádějte cvičení správně
- Udržujte rovnováhu
- Pracujte pažemi

Didaktické poznámky:

- Obměňujte překážky a značky
- Určete rytmus skoků
- Dodržujte vzdálenost
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající výška překážky

Pomůcky:

- Vodorovné značky
- Stopky/ píšťalka