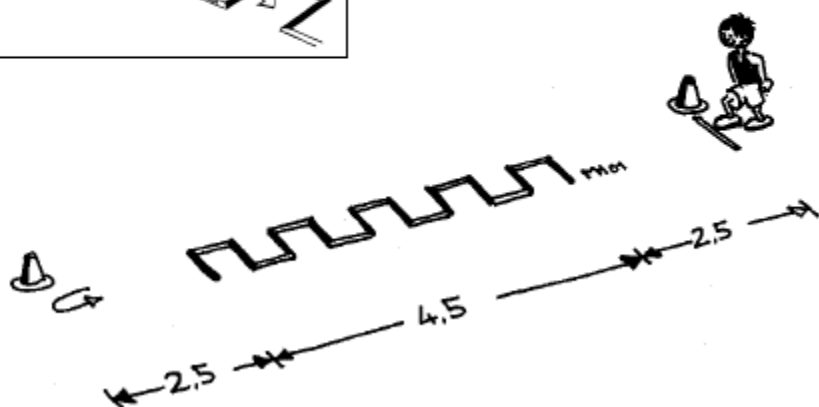
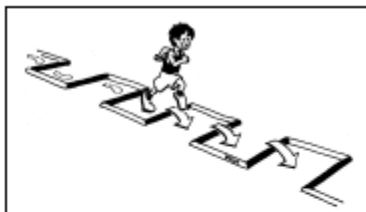


VÝUKOVÉ KARTY: ŽEBŘÍK

Rozbor disciplíny: Při cvičení pomocí běžeckého koordinačního žebříku je požadováno provádění pohybu v rychlosti ve správném provedení a s vysokou frekvencí pohybu.

Bezpečnost účastníků: Značky vytvářející „žebřík“ musí být bezpečné. Povrch musí být měkký a neklzký. Této disciplíně by mělo předcházet důkladné rozcvičení.

Figure



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Žebřík

Cíl: Zlepšit frekvenci běžeckého kroku

Návrh cvičení: Cvičení na předem určený rytmus pomocí hudby - přizpůsobte frekvenci běžeckých kroků rytmu hudby.

Chyby začátečníků: U začátečníků může mít hudba za následek nekoordinovaný projev a zpomalenou reakci na daný rytmus.



Pokyny k provádění cvičení:

- Vnímejte rytmus hudby
- Buďte uvolnění

Důležité poznámky:

- Následujte rytmus a přizpůsobte frekvenci běžeckých kroků
- Udržujte rychlost běhu
- Snažte se vnímat rytmus, nedomyšlejte si ho

Didaktické poznámky:

- Provádějte pohyb v různém rytmu i frekvenci
- Zařaďte různé zvuky a také vizuální podporu (kamarádi, apod.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Odpovídající frekvence pohybu
- Organizace skupiny

Pomůcky:

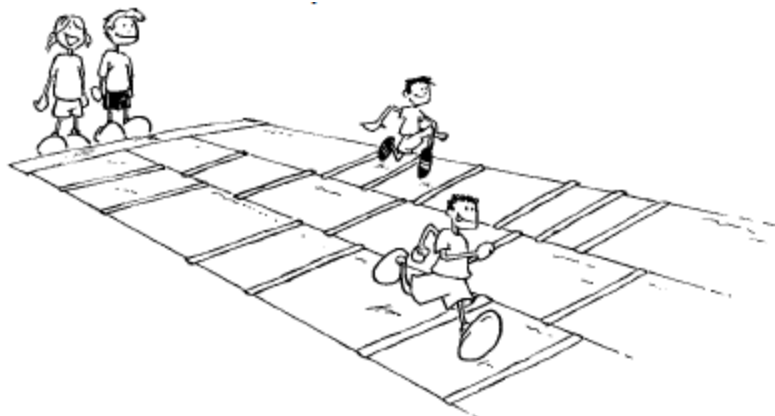
- Běžecký koordinační žebřík

Výuková karta 2: Žebřík

Cíl: Zlepšit délku běžeckého kroku

Návrh cvičení: Běžci běhají mezi tyčemi (páskami) ležícími na zemi, které jsou od sebe různě vzdáleny.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém přizpůsobit délku kroku. Často se dívají pod sebe a došlapují na špičky.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte co nejpřirozeněji
- Nedívejte se na nohy a na ohraničení tratě

Důležité poznámky:

- Respektujte dané vzdálenosti
- Udržujte rychlost

Didaktické poznámky:

- Běhejte různou rychlostí
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečné značky a povrch
- Pozor na tyče, které se po dotyku s chodidlem mohou začít neočekávaně pohybovat
- Odpovídající území
- Organizace skupiny

Pomůcky:

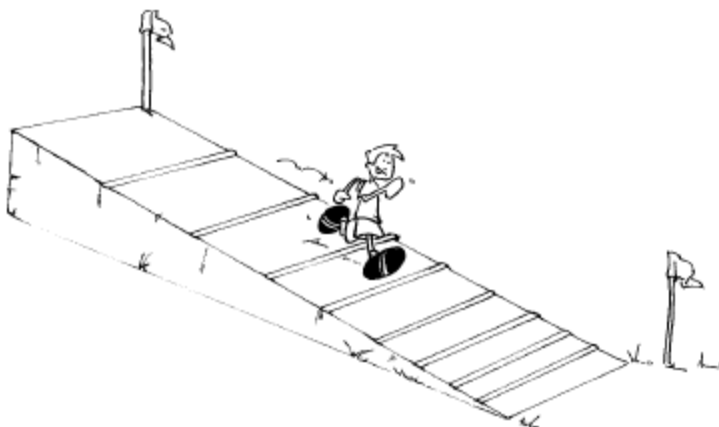
- Značky
- Tyče, prkýnka, pásy

Výuková karta 3: Žebřík

Cíl: Docílit vysoké frekvence kroků

Návrh cvičení: Na nakloněné rovině (se sklonem max. 2 %) vytvořte pomocí značek (prkýnek) obdobu běžeckého koordinačního žebříku. Účastníci se snaží běžet co nejrychleji tak, aby nešlápli na položenou značku.

Chyby začátečníků: Začátečníci nedokážou ve vysoké rychlosti přizpůsobit délku kroků požadované mezeře.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dodržujte správnou techniku běhu
- Dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Respektujte vzdálenost mezi značkami
- Zachovávejte rychlost

Didaktické poznámky:

- Střídejte místo pro cvičení
- Organizujte závody dvojic
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Odpovídající sklon
- Dostatečné místo pro doběh bez překážek
- Organizace skupiny

Pomůcky:

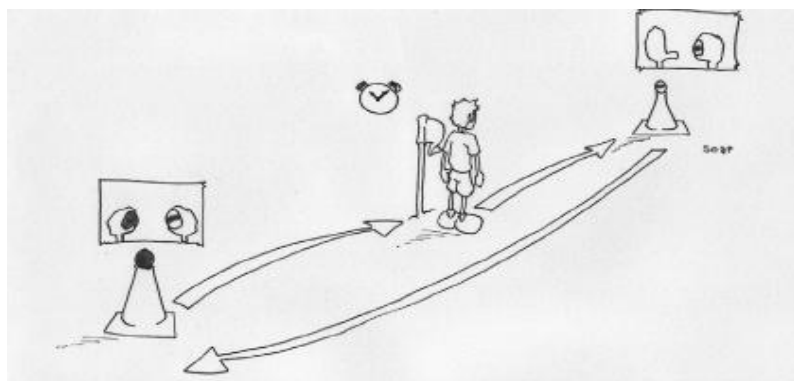
- Značky, prkýnka (tyče)

Výuková karta 4: Žebřík

Cíl: Zlepšit běh se změnou směru vlevo a vpravo

Návrh cvičení: V 8m úseku, který je ohraničen dvěma vysokými kužely, běží účastníci člunkově tam a zpět a seberou při tom tenisový míček položený na kuželu, když jeden vezmou do pravé ruky, druhý do levé ruky (běh okolo kuželů je dovolen).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají potíže znovu rychle vystartovat (nedostatek síly pro opakovaný start). Často jsou také neobratní při sběru míčků.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dívejte se na kužele
- V posledních dvou krocích se už natáčejte do strany podle toho, kterou rukou se chystáte vzít míček
- Při startu pracujte s pažemi v plném rozsahu

Důležité poznámky:

- Nedotýkejte se kuželů druhou rukou (střídejte ruce)
- Při opakovaném výběhu se snažte nespadnout

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenost mezi kužely a velikost kuželů (nesmí být příliš nízké)
- Organizujte závody dvojic
- Vyzkoušejte si běžet tam a zpět se změnou směru kolem kužele z pravé i z levé strany
- Dodržujte vzdálenost
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Kužele, které nejsou příliš nízké
- Počet opakování odpovídající pohybové úrovni a připravenosti účastníků

Pomůcky:

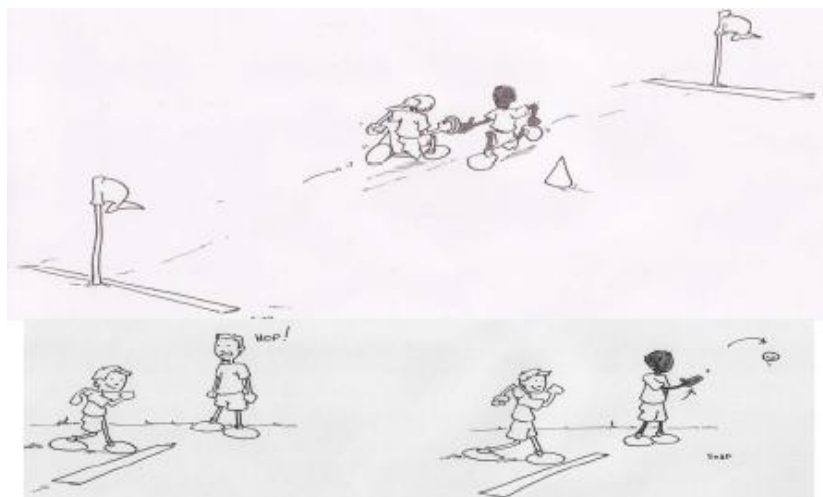
- Kužele
- Stopky
- Tenisový míček (min. 2 ks)

Výuková karta 5: Žebřík

Cíl: Zvládnout účinné a rychlé provedení štafetové předávky

Návrh cvičení: Po startu vyběhají souběžně dva běžci vzdáleni 10 m od sebe čelem k sobě. V momentě, kdy se potkají, si předají štafetový kolík tak, aby neztratili rychlost. Jedná se o vstřičnou štafetu.

Chyby začátečníků: Začátečníci se rozhodují až do poslední chvíle, do které ruky převzít kolík. Často se také staví přímo před přibíhajícího běžce a přebírají tak kolík velmi neobratně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte ve své dráze
- Proveďte správný pohyb předávající i přebírající ruky

Důležité poznámky:

- Nepouštějte kolík na zem
- Při předávce nezpomalujte
- Pravidelným opakováním zvyšujete úspěšnost předávek

Didaktické poznámky:

- Při cvičení střídejte ruce jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Postupně zvyšujte rychlost běhu i samotných předávek
- Obměňujte pomůcky
- Dodržujte vzdálenost (startovní čára a cílová čára jsou stejné)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky
- Zřetelně vyznačené dráhy

Pomůcky:

- Štafetové kolíky či jiné podobné pomůcky, značky