

## VÝUKOVÉ KARTY: SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

**Rozbor disciplíny:** Procvičování koordinace mezi horními a dolními končetinami a zvládnutí odrazu snožmo. Kontrola rychlosti při provádění cvičení.

**Bezpečnost účastníků:** Cvičení musí být prováděno na měkkém a rovném povrchu. Délka švihadla musí být přizpůsobena tělesné výšce cvičících.



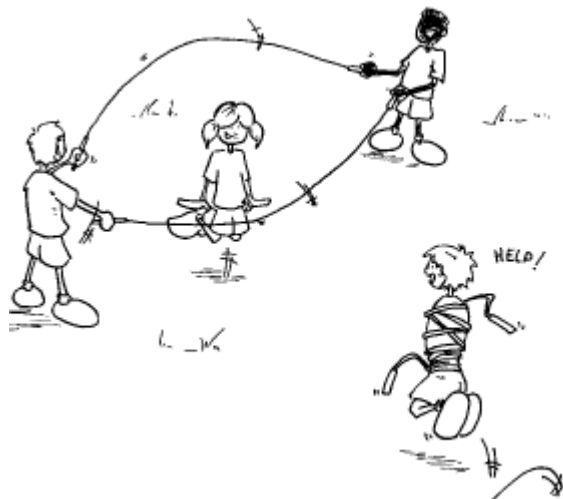
Disciplína IAAF Dětské atletiky

## Výuková karta 1: Skákání přes švihadlo

**Cíl:** Vyzkoušet si přeskoky dlouhého lana

**Návrh cvičení:** Různé přeskoky dlouhého lana. Každý konec lana drží jeden asistent.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci často nemají dobrý odhad o pohybu lana. Místo toho, aby skákali jen nahoru, tak se také pohybují vpřed.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Postavte se čelem před toho, kdo točí lanem
- Skákejte vertikálně

### **Důležité poznámky:**

- Provádějte požadované skoky
- Koordinujte pohyby rukou a nohou
- Provádějte poskoky a skoky

### **Didaktické poznámky:**

- Obměňujte rychlost točení lana
- Střídejte počet a provedení skoků (s meziskokem, bez meziskoku apod.)
- Skákejte přes jedno a více lan
- Využijte možnosti přeskoků lana 2 - 4 dětmi
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Rovný povrch
- Pozorně sledujte děti, které točí lanem (doporučuje se spíše využít asistenty)

### **Pomůcky:**

- Bezpečná lana

## Výuková karta 2: Skákání přes švihadlo

**Cíl:** Vyzkoušet si točit švihadlem a provádět poskoky nebo skoky

**Návrh cvičení:** Přeložte švihadlo napůl a otáčejte ho zápěstím. Točte švihadlem a pokaždé, když se dotkne země švihadlo přeskočte.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci mají problémy s točením švihadla a zároveň s přeskokováním. Při tomto cvičení se obvykle skokané - začátečníci příliš předklání.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Točte švihadlem nejprve pomalu
- Přeskakujte švihadlo v momentě, kdy se dotkne země
- Švihadlo točte zápěstím
- Držte vzpřímenou polohu těla

### **Didaktické poznámky:**

- Točte švihadlem také levou rukou
- Obměňujte rychlost točení
- Provádějte několik přeskoků po sobě
- Zaznamenejte skutečnost, že zkušenější skokané, nebo ti, kteří nemají problém s koordinací, provádějí skoky rytmicky
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Rovný a tvrdý povrch
- Organizace skupiny

### **Pomůcky:**

- Švihadla

## Výuková karta 3: Skákání přes švihadlo

**Cíl:** Vyzkoušet si individuálně přeskoky švihadla

**Návrh cvičení:** Držte švihadlo v obou dlaních a zkuste přeskočit švihadlo snožmo rytmicky tolikrát, kolikrát dokážete.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci si pomáhají pohybem trupu vpřed. Velmi často přestanou se švihadlem točit, když doskočí na zem.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Začněte skákat v kontrolované rychlosti
- Držte vzpřímenou polohu těla

### **Důležité poznámky:**

- Postupně zvyšujte počet skoků
- Šetřete silami (vybírejte si správný okamžik a neskákejte vysoko)
- Vzpřímená poloha těla

### **Didaktické poznámky:**

- Střídejte rychlost přeskoků
- Skákejte ve dvojici
- Obměňujte typy skoků
- Zaznamenejte skutečnost, že zkušenější skokané, nebo ti, kteří nemají problém s koordinací, provádějí skoky rytmicky
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Rovný a nekluzký povrch
- Organizace skupiny v prostoru

### **Pomůcky:**

- Švihadla odpovídající délky

## Výuková karta 4: Skákání přes švihadlo

### Cíl: Zdokonalit přeskoky přes švihadlo v klusu

**Návrh cvičení:** Začátečníci by měli nejdříve přeskakovat přes švihadlo v poklusu směrem vpřed. Při každém otočení švihadla provedou běžecský dvoj krok.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci se často snaží točit švihadlem celými pažemi a pomáhají si předklonem trupu.



### Pokyny k provádění cvičení:

- Při běhu i skoku přes švihadlo držte vzpřímenou polohu těla
- Točte švihadlo zápěstím
- Dívejte se před sebe

### Důležité poznámky:

- Dokončete požadovanou vzdálenost
- Snažte se udržet rytmus
- Provádějte toto cvičení uvolněně

### Didaktické poznámky:

- Provádějte toto cvičení s různými obměnami jako slalom, v zatáčce apod.
- Při běhu přeskakujte přes švihadlo střídavě pravou i levou nohou
- Od odrazů snožmo přejděte do přeskoků přes švihadlo v klusu
- Skákejte ve dvojicích
- Zařaďte soutěžní formu

### Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Odpovídající délka švihadla
- Vyznačený prostor

### Pomůcky:

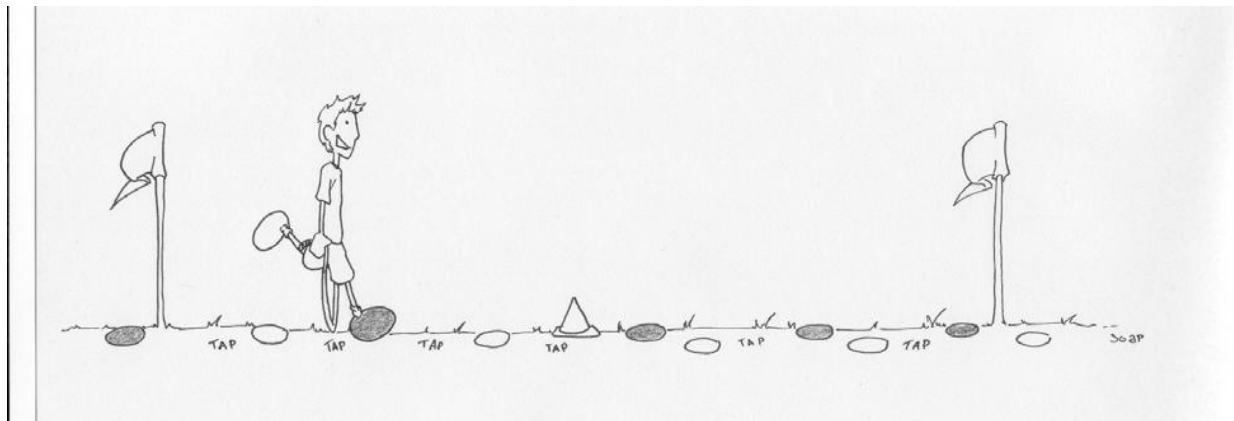
- Švihadla
- Značky

## Výuková karta 5: Skákání přes švihadlo

### Cíl: Zdokonalit přeskoky přes švihadlo v běhu

**Návrh cvičení:** Cvičenci běží nebo cválají a při každém otočení švihadla provedou běžecský krok.

**Chyby začátečníků:** Pro začátečníky je cval přes švihadlo těžší než běh přes švihadlo. Často se snaží točit švihadlem celými pažemi a pohyb provádí v předklonu (předklon trupu).



### Pokyny k provádění cvičení:

- Udržujte vzpřímenou polohu těla jak v běhu, tak při přeskocích švihadla
- Točte švihadlo zápěstím
- Dívejte se vpřed

### Důležité poznámky:

- Dokončete požadovanou vzdálenost
- Snažte se udržet rytmus
- Zůstaňte uvolnění při provádění cvičení

### Didaktické poznámky:

- Provádějte toto cvičení jako slalom, v zatáčce atd.
- Střídejte kroky, běh s klusem a naopak bez zastavení
- Od odrazů snožmo přejděte ke cvalu přes švihadlo
- Skákejte ve dvojicích
- Zařaďte soutěžní formu

### Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Odpovídající délka švihadel
- Vyznačený prostor

### Pomůcky:

- Švihadla
- Značky

