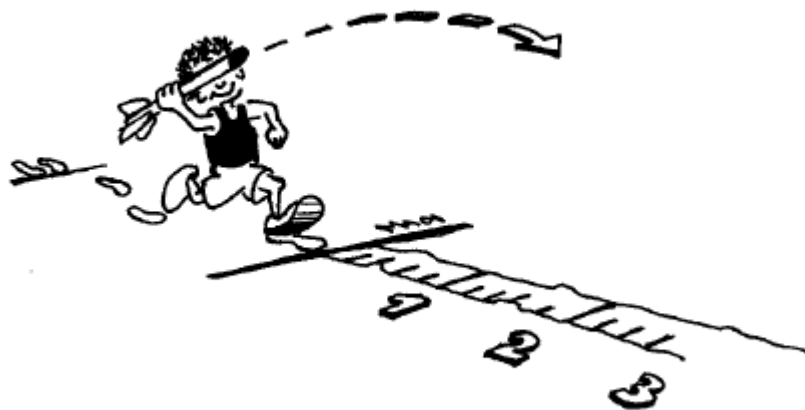


VÝUKOVÉ KARTY: DĚTSKÝ OŠTĚP

Rozbor disciplíny: Tato vrhačská disciplína vyžaduje zvládnutí krátkého rozběhu, odhodové fáze i fáze letu dětským oštěpem.

Bezpečnost účastníků: K zachování bezpečnosti se doporučuje dávat účastníkům přesné instrukce a určit čas a zároveň vymežit prostor. Účastníci musí být obeznámeni s bezpečnostními pravidly této vrhačské disciplíny.



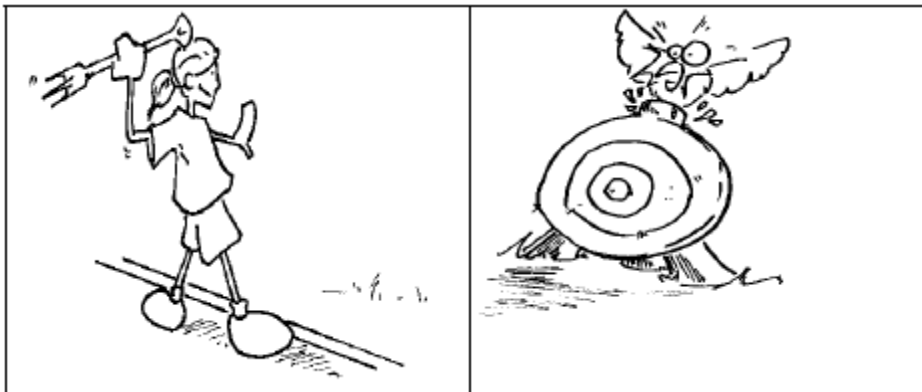
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Dětský oštěp

Cíl: Vyzkoušet si hod

Návrh cvičení: Z čelního postavení odhodte jednou rukou na cíl lehké a bezpečné náčiní (0,5 kg max.). Odhodová ruka musí být držena vysoko nad úrovní ramene.

Chyby začátečníků: Začátečníci se přetáčejí při odhodu celým tělem, což jim znemožňuje mířit přesně na cíl.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte osu těla v rovině
- Zůstaňte čelem k terči, mířte a dívejte se na něj
- Odhodová ruka musí být při odhodu nad ramenem

Důležité poznámky:

- Správné postavení těla (pánev je zafixovaná)
- Držte ruku vysoko nad úrovní ramene
- Využijte pohyblivosti ramene

Didaktické poznámky:

- Obměňujte pomůcky na házení
- Házejte na různé druhy terčů
- Pořádejte individuální a kolektivní soutěže

Bezpečnost:

- Bezpečné pomůcky
- Organizace skupiny
- Řízení průběhu aktivity

Pomůcky:

- Různé pomůcky na házení
- Terče

Výuková karta 2: Dětský oštěp

Cíl: Kontrolovat rozběh

Návrh cvičení: Provedte míčem (nebo lehkým medicinbalem) autový hod ze tří rozběhových kroků.

Chyby začátečníků: Začátečník se před odhodem zastaví a pánev vlivem zrychlení medicinbalu „vysadí dozadu“.



Pokyny k provádění cvičení:

- Provádějte odhod z levé nohy (pro praváky)
- Držte míč nad hlavou

Důležité poznámky:

- Před odhodem se nezastavujte
- Po odhodu pokračujte ve směru pohybu
- Stůjte čelně do směru hodu
- Držte ruce vysoko nad hlavou

Didaktické poznámky:

- Měňte dráhu letu míče (vysoko, nízko, rovně apod.)
- Provádějte hody střídavě z obou nohou
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečné pomůcky
- Řízení průběhu aktivity
- Rovný povrch

Pomůcky:

- Různé pomůcky na házení
- Terče

Výuková karta 3: Dětský oštěp

Cíl: Házet na přesnost

Návrh cvičení: Z několika kroků házejte třikrát na terč různě lehká náčiní nebo házejte stejné druhy náčiní na tři různé terče (max. hmotnost náčiní 0,5 kg).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém vyrovnat se s měnícími se podmínkami (různé druhy náčiní, vzdálenost) a házejí nepřesně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte trup vzpřímeně
- Zůstaňte čelem k terči, dívejte se na terč

Důležité poznámky:

- Zasáhněte cíl
- Stůjte čelně do směru hodu
- Před odhodem se nezastavujte
- Po odhodu pokračujte v pohybu vpřed

Didaktické poznámky:

- Obměňujte způsoby házení
- Obměňujte terče
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečné pomůcky
- Přesné instrukce
- Řízení průběhu činnosti
- Rovný povrch

Pomůcky:

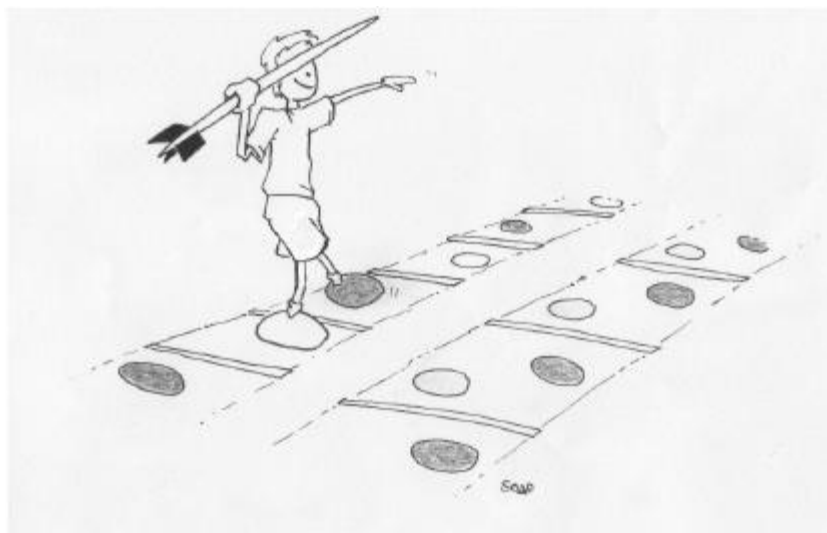
- Různé pomůcky na házení
- Terče

Výuková karta 4: Dětský oštěp

Cíl: Vyzkoušet si zkřížné provedení rozběhových kroků

Návrh cvičení: Účastníci drží v ruce oštěp a opakovaně provádějí rozběh se zkřížným provedením rozběhových kroků (bočné postavení).

Chyby začátečníků: Kroky prováděné zkřížmo mají začátečníci problém provádět hlavně ze „špatné“ nohy. Při provádění rozběhu se oštěp kýve ze strany na stranu a nesměruje do směru hodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte oštěp ve směru hodu
- Pokuste se dosáhnout správného zkřížného provedení rozběhových kroků

Důležité poznámky:

- Provádějte zkřížně rozběhové kroky koncentrovaně
- Oštěp je stabilní, míří do směru hodu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenosti
- Kroky provádějte přes pásy (prkýnka) ležící na zemi
- Používejte i delší oštěp

Bezpečnost:

- Řízení skupiny
- Zřetelné značky na odhodovém sektoru

Pomůcky:

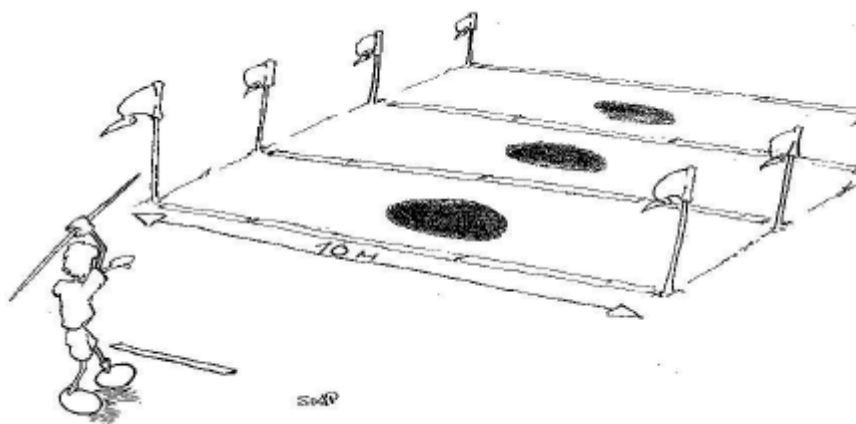
- Různé typy oštěpů
- Značky

Výuková karta 5: Dětský oštěp

Cíl: Hodit oštěp z krátkého rozběhu

Návrh cvičení: Z 5m rozběhu hodí atlet oštěp do vyznačeného území, které je rozděleno do pásem 10 m, 15 m a 20 m (náčiní má hmotnost max. 0,5 kg).

Chyby začátečníků: Pro začátečníky je těžké spojit rozběh s odhodem. Nekultivovaný rozběh z bočního postavení s následným zkrížným provedením rozběhových kroků má za následek nepřesnost při letu oštěpem.



Pokyny k provádění cvičení:

- Provádějte hod z celého rozběhu
- V odhodové fázi zachovejte čelní postavení

Důležité poznámky:

- Správná dráha letu
- Přeneste váhu na opěrnou nohu, nakloňte se tělem do směru hodu
- Oštěp je hosen do vymezeného území

Didaktické poznámky:

- Měňte vzdálenosti terčů
- Střídejte oštěpy

Bezpečnost:

- Řízení skupiny
- Vymezení území

Pomůcky:

- Různé oštěpy
- Značky