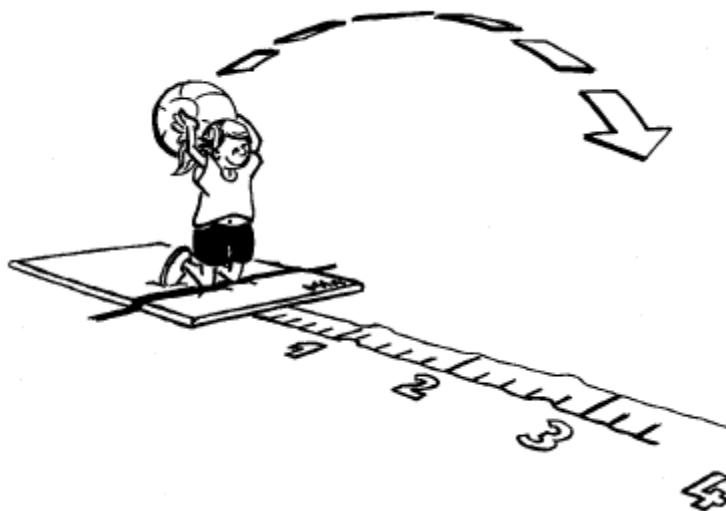


VÝUKOVÉ KARTY: HOD Z KLEKU

Rozbor disciplíny: Tato vrhačská disciplína umožňuje mladým atletům si vyzkoušet autový hod z nenáročné pozice v kleku.

Bezpečnost účastníků: Atleti klečí na měkkém povrchu (žíněnka, písek, tráva). Hmotnost medicinbalu je přizpůsobena úrovni mladých atletů: 1 kg, 1,5 kg.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod z kleku

Cíl: Vyzkoušet si odhody z různých poloh

Návrh cvičení: Ze sedu na bedně či jiném nářadí odhodte náčiní (o hmotnosti 1 – 1,5 kg) za pomoci horní části těla vpřed na cíl.

Chyby začátečníků: Začátečníci často nenachází správnou polohu k provedení odhodu tím, že se u odhodu různě „kroutí“, což jim znemožňuje provést odhod správně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Sedíte v rovnovážné/stabilní poloze
- Držte náčiní pevně

Důležité poznámky:

- Horní část těla zahajuje dlouhé a souvislé zrychlení
- Zkoordinujte pohyb v pořadí trup - ruce
- Přesná dráha letu

Didaktické poznámky:

- Střídejte náčiní
- Obměňujte vzdálenosti a dráhu letu náčiní
- Obměňujte způsob odhodu náčiní (přes hlavu, od prsou, ze strany apod.)

Bezpečnost:

- Bezpečná „sedátka“
- Řízení skupiny
- Bezpečné náčiní
- Přesnost má přednost

Pomůcky:

- „Sedátka“
- Různé pomůcky na házení
- Značky/terče

Výuková karta 2: Hod z kleku

Cíl: Zlepšit odhod horní částí těla

Návrh cvičení: Provádějte odhody z kleku na jedné noze s náčiním o hmotnosti maximálně 1 – 1,5 kg. Ke zrychlení náčiní využijte pohyb horní části těla.

Chyby začátečníků: Začátečník často ztrácí při odhodu stabilitu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Udržujte stabilní polohu
- Během odhodu zafixujte pánev

Důležité poznámky:

- Horní část těla zahajuje dlouhé a souvislé zrychlení
- Zkoordinujte pohyb v pořadí trup - ruce
- Přesná dráha letu

Didaktické poznámky:

- Střídejte náčiní
- Obměňujte vzdálenosti a dráhu letu náčiní
- Obměňujte způsob odhodu náčiní (přes hlavu, od prsou, ze strany apod.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná „sedátka“
- Řízení skupiny
- Bezpečné náčiní
- Přesnost má přednost

Pomůcky:

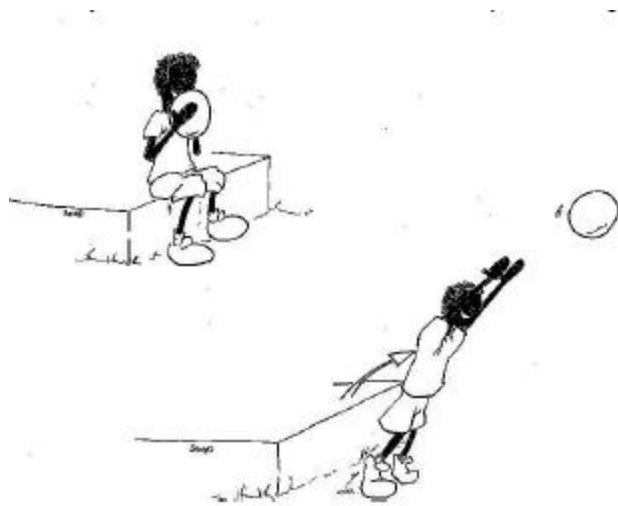
- Žíněny
- Různé náčiní
- Značky/ terče

Výuková karta 3: Hod z kleku

Cíl: Naučit se využívat sílu nohou

Návrh cvičení: Závodník začíná vsedě, medicinbal (o max. hmotnosti 2 kg) drží obouřuč na prsou. Ze sedu se postaví a odhodí při tom medicinbal vpřed.

Chyby začátečníků: Začátečníci často odhodí ještě před tím, než si stoupnou. Pánev se při odhodu „posune“ dozadu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Odhazujte až po zaujmutí polohy stoje

Důležité poznámky:

- Pohyb nahoru a vpřed vychází z kolen a umožňuje tak docílit správné polohy pánve
- Odražte se z nohou
- Zkoordinujte pohyb horních končetin
- Zafixujte pánev ve správné poloze

Didaktické poznámky:

- Střídejte medicinbaly o různé hmotnosti
- Střídejte pomůcky
- Střídejte typy odhodů

Bezpečnost:

- Medicinbaly odpovídající hmotnosti
- Nekluzký povrch
- Organizace skupiny

Pomůcky:

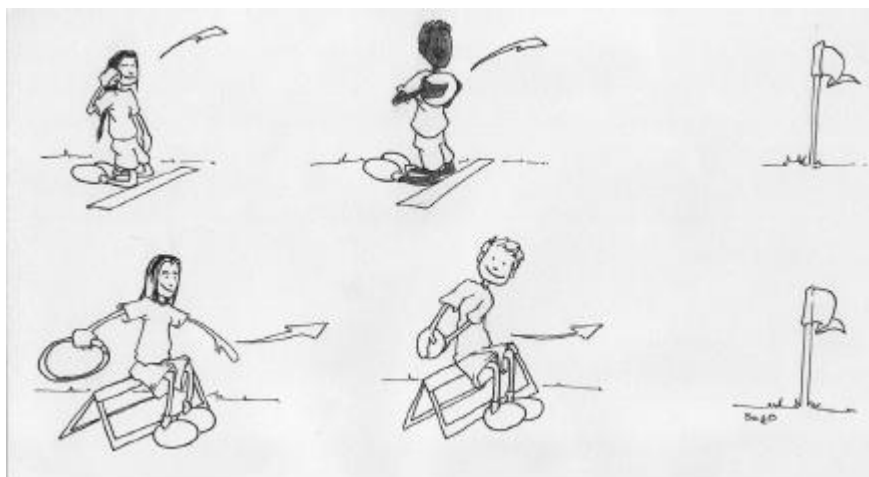
- Medicinbaly (1 – 2 kg)
- „Sedátka“

Výuková karta 4: Hod z kleku

Cíl: Vyzkoušet si různé druhy odhodů z kleku a ze sedu

Návrh cvičení: Provádějte odhody různými pomůckami z kleku: levou rukou/ pravou rukou (od ramene), od prsou, s rotačním pohybem nataženou levou i pravou rukou. Pomůcky by neměly být těžší než 1 kg.

Začátečník: Začátečníci málo využívají k odhodům stehenní svaly a pánev, proto nemohou dosáhnout správného provedení hodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zafixujte pánev
- Při rotačním pohybu se pokuste o co největší zrychlení náčiní směrem vpřed

Důležité poznámky:

- Během odhodu zůstaňte zpevněni
- Odhazujte vzhůru

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní pro házení (typ, hmotnost)
- Obměňujte úchop
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkký povrch na klečení
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

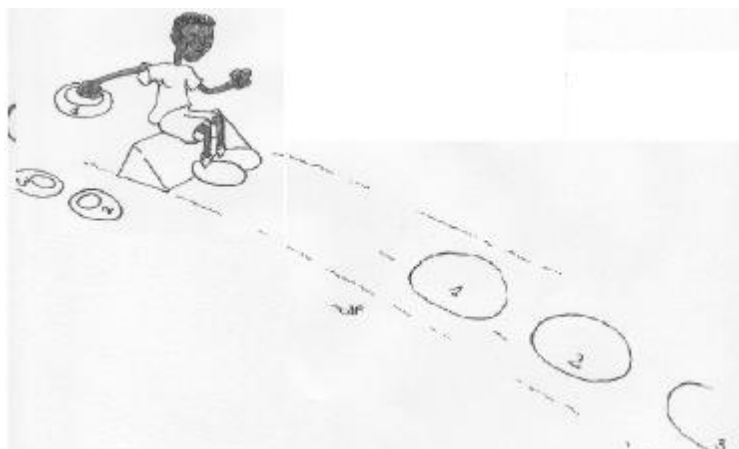
- Různé náčiní
- Terč/cíl

Výuková karta 5: Hod z kleku

Cíl: Být schopen házet na různé vzdálenosti z kleku a ze sedu

Návrh cvičení: Z kleku nebo ze sedu jsou házeny stejné nebo rozdílné pomůcky směrem na terče umístěné v postupně se zvětšující vzdálenosti. Pokud se jedná o praváka, přesuňte ho od terčů mírně vlevo. Používejte k odhodům různé pomůcky o hmotnosti max. 1 kg.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém udržet stabilní polohu (naklánějí se ramena dozadu, „hroutí se“). Je pro ně obtížné mířit přesně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Udržte stabilní polohu při odhodu
- Dívejte se do směru hodu
- Při odhodu jsou ramena čelně ve směru na cíl

Důležité poznámky:

- Dosáhněte požadovaného provedení cvičení
- Mezi pokusy setrvejte ve stabilní poloze
- Odhazujte vzhůru vpřed

Didaktické poznámky:

- Obměňujte pomůcky a úchop
- Střídejte vzdálenost
- Střídejte pořadí terčů

Bezpečnost:

- Bezpečné pomůcky
- Organizace skupiny
- Přesnost je upřednostněna před délkou hodu

Pomůcky:

- Různé pomůcky
- Žíněnky nebo sedátka
- Terče

