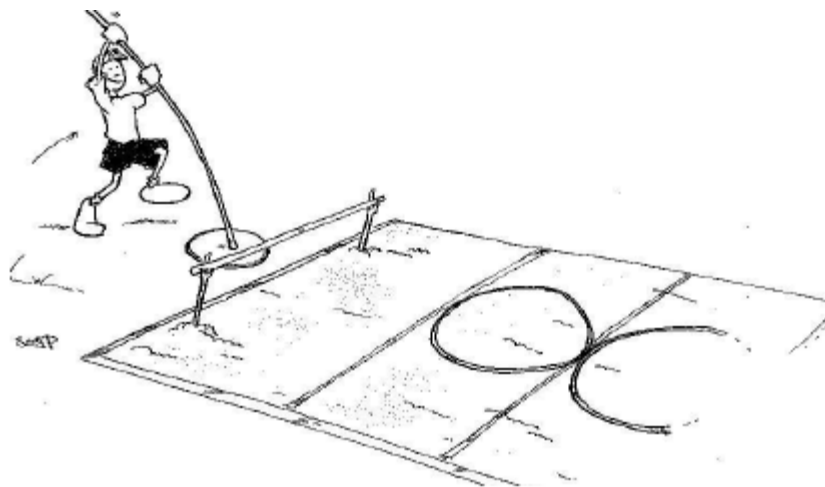


VÝUKOVÉ KARTY: SKOK O TYČI DO DÁLKY

Rozbor disciplíny: Při skoku o tyči do dálky se atlet odrazí a s pomocí tyče musí překonat nízkou překážku a „přehoupnout se“ směrem vpřed.

Bezpečnost účastníků: Zajistěte, aby atleti doskakovali do měkkého doskočiště. Používejte tyče o maximální délce 3 m.



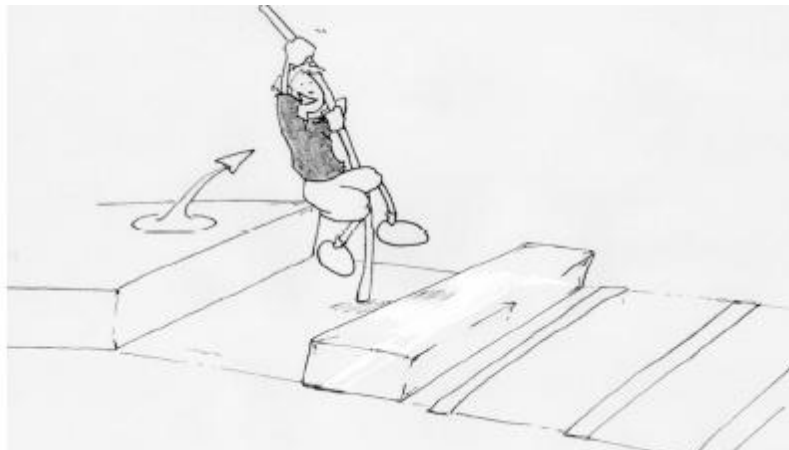
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Skok o tyči do dálky

Cíl: Skočit o tyči z vyvýšené plochy co nejdále

Návrh cvičení: Atlet se odrazí z vyvýšené plochy (bedny), přenesse se přes překážku a doskočí co nejdále.

Chyby začátečníků: Začátečníci netlačí tyč vpřed a dost často se stane, že ji v průběhu skoku pustí na zem.



Pokyny k provádění cvičení:

- Tlačte tyč vpřed

Důležité poznámky:

- Rovnovážný doskok (pohled směřuje vpřed)
- Kontrolovaný pružný doskok
- Uchopte tyč oběma rukama

Didaktické poznámky:

- Provádějte obraty: o 45°, o 180°
- Obměňujte výšku odrazové bedny
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkké doskočiště
- Stabilní odrazová bedna
- Odpovídající výška překážky
- Odpovídající vzdálenosti pro doskok

Pomůcky:

- Tyče
- Bedna
- Značky

Výuková karta 2: Skok o tyči do dálky

Cíl: Vyzkoušet si spojení rozběhu s odrazem

Návrh cvičení: Tyčkař se rozběhne z krátkého rozběhu a provede odraz s doskokem na vyvýšenou plochu (bednu). Tyčkař uchopí tyč správným způsobem.

Chyby začátečníků: Začátečníci velmi často nevyužívají ke skoku tyč, ale snaží se vyskočit rovnou bez použití tyče.



Pokyny k provádění cvičení:

- Odraz od tyče a doskok na bednu
- Doskok je prováděn na obě nohy

Důležité poznámky:

- Spojte rozběh, odraz a samotný skok do jedné sekvence
- Provádějte zasunutí tyče, odraz a doskok ve směru skoku v jedné ose

Didaktické poznámky:

- Zvyšujte postupně výšku plochy na doskok
- Provádějte obraty: o 45°, o 180°
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Stabilní bedýnka
- Nekluzký povrch
- Odpovídající tyč

Pomůcky:

- Tyče
- Bedna
- Značky

Výuková karta 3: Skok o tyči do dálky

Cíl: Zlepšit zasunutí tyče

Návrh cvičení: Provedte krátký rozběh, zasunutí tyče a odraz. Důraz není kladen na odraz, ale na správné a přesné zasunutí tyče.

Chyby začátečníků: Začátečníkům chybí přesnost provedení. Většinou celou dobu drží tyč v úrovni ramen a dělá jim velký problém se odrazit.



Pokyny k provádění cvičení:

- Spojte rozběh a zasunutí tyče
- V momentě, kdy „zabodnete“ tyč, provedte odraz

Důležité poznámky:

- Při rozběhu držte tyč ve správné pozici
- Zasuňte tyč do zasouvací skříňky v ose běhu
- Zadní ruka při zasunutí zvedá tyč nad hlavu
- Minimální ztráta rychlosti
- Odraz levou nohou (pro praváky)

Didaktické poznámky:

- Opakujte několikrát pohyb běh/zasunutí tyče
- Vyznačte místo zasunutí („šuplík“)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající tyče
- Odpovídající rychlost provedení cvičení

Pomůcky:

- Tyče
- „Šuplík“/obruč

Výuková karta 4 : Skok o tyči do dálky

Cíl: Zdokonalit běh s tyčí

Návrh cvičení: Provedte několik opakování běhu s tyčí.

Chyby začátečníků: Tyč se při běhu nekontrolovaně hýbe. Začátečníci nedovedou oddělit běh od nesení tyče.



Pokyny k provádění cvičení:

- Uvolněte v běhu ramena
- Držte tyč ve směru běhu

Důležité poznámky:

- Tyč směřuje do směru běhu a musí být ve stabilní poloze
- Provedte celý rozběh

Didaktické poznámky:

- Provádějte co nejvíce různých průpravných cvičení
- Zvyšujte postupně rychlost
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Odpovídající tyče

Pomůcky:

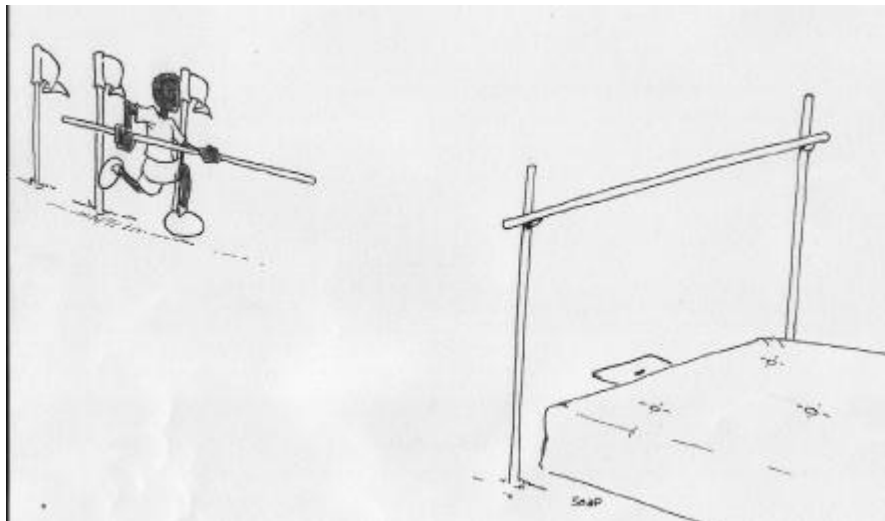
- Tyče
- Značky, kužely

Výuková karta 5: Skok o tyči do dálky

Cíl: Provádět skoky z krátkého rozběhu

Návrh cvičení: Na rozběžišti označte každých 30 cm značkou (kuželem), aby si skokani mohli vyměřit přesný rozběh.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém zopakovat několikrát po sobě stejný rozběh. Obvykle se rozbíhají pokaždé jinak a nedokáží spojit běh s následným zasunutím tyče.



Pokyny k provádění cvičení:

- Vystupňujte rychlost
- Držte tyč ve směru skoku

Důležité poznámky:

- Provádějte skoky z celého rozběhu
- Spojte rozběh, zasunutí tyče a odraz do jedné sekvence
- Před odrazem nezpomalujte

Didaktické poznámky:

- Skákejte přes gumu a poté přes laťku
- Používejte kontrolní značku

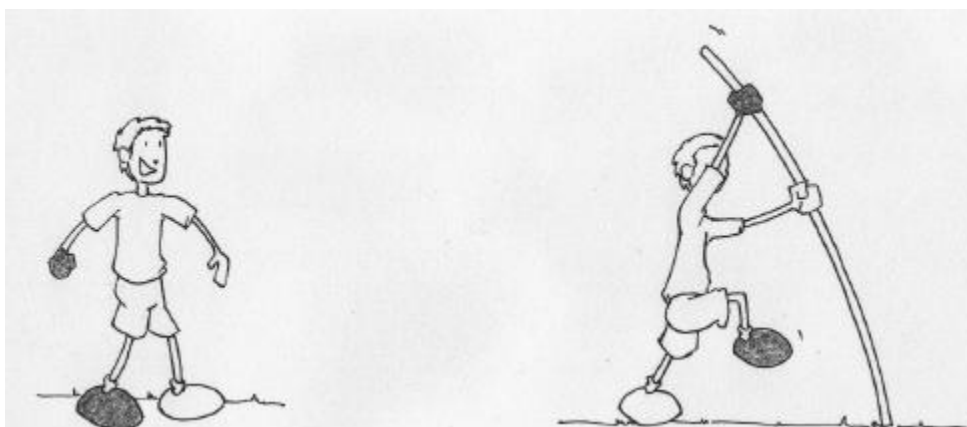
Bezpečnost:

- Měkké doskočiště
- Odpovídající rozběh

Pomůcky:

- Tyče
- Značky

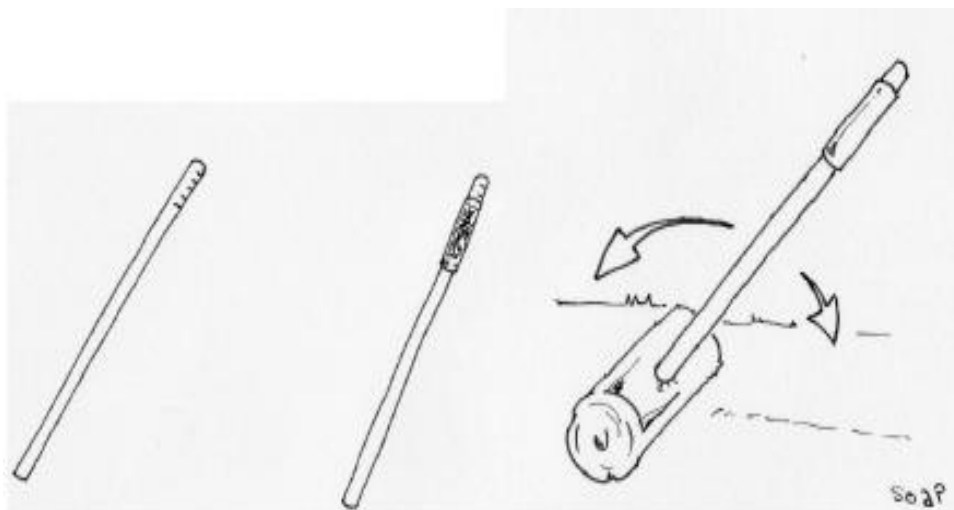
Základy techniky pro skok o tyči



Pro skok o tyči je důležité následující pravidlo:

Tyčkaři, kteří se odrážejí z levé nohy, drží tyč pravou rukou výše než levou (viz obrázek výše). U těch, kteří se odrážejí z pravé nohy je postup naopak.

Tipy pro bezpečnost cvičících:



1. Omotávka na tyč pro lepší a správný úchop
2. Ukazatel rozpětí úchopu mezi oběma rukama
3. Pařez nebo kus dřeva pro to, aby se skokani udrželi v ose odrazu