

VÝUKOVÉ KARTY: SPORTOVNÍ CHŮZE

Tato specifická atletická disciplína může být dětem přiblížena pomocí různých soutěží a hrátek. Soutěže a činnosti IAAF Dětské atletiky tuto disciplínu nezahrnují do svého programu, protože zvládnutí chodecké techniky je pro děti v tomto věku náročné. Nicméně využití sportovní chůze do tréninku může být velmi užitečné pro zlepšení koordinace nebo zvýšení aerobní kapacity, zvláště u jedinců s nižší pohybovou úrovní. Z těchto důvodů by měla být sportovní chůze dětem představena jako jedna z dalších atletických disciplín a měla by být zařazena do atletické přípravy dětí.

1. Základní charakteristiky:

Podle technických pravidel sportovní chůze chodec musí:

- Být po celou dobu v kontaktu se zemí.
- Mít propnutou oporovou nohu.



2. Sportovní chůze

S dětmi provádíme jednoduchá průpravná cvičení tak, aby se seznámily se základy sportovní chůze. Doporučujeme se spíše zaměřit na správnost provedení chodecké techniky než na rychlost a na výkon.

Všechna cvičení zaměřená na dlouhé běhy můžete využít a převést do nácviku chodecké techniky, anebo můžete také kombinovat běh s chůzí. Zařazujte také štafetové závody, které u dětí zvýší atraktivitu této disciplíny. Jedinou podmínkou pro organizování štafetových závodů je, aby trať byla bez překážek a terénních nerovností.

Výuková karta 1: Sportovní chůze

Cíl: Seznámit se se sportovní chůzí

Návrh cvičení: Připravte různé chodecké soutěže v proměnlivých podmínkách (např. slalom, apod.).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají tendenci příliš se při chůzi předklánět, nevyužívají dostatečně rozsahu paží, neumí „rolovat“ chodidlo a krčí kolena.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte trup vzpřímeně
- Používejte aktivně paže
- Dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Nohy musí být při dotyku s podložkou propnuté
- Používejte paže v celém rozsahu
- Hlava zůstává nehybná, dívejte se před sebe

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku tratě a rozmístění slalomových tyčí
- Měřte na stopkách jednotlivé úseky
- Organizujte chodecké štafety

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečný terén

Pomůcky:

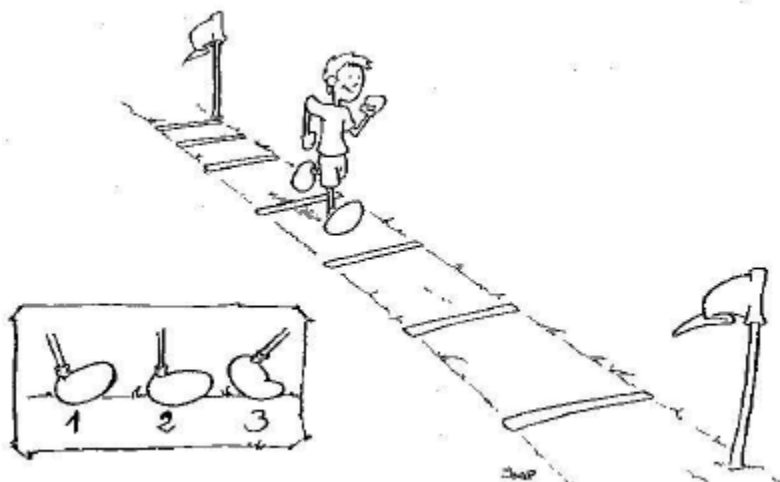
- Značky
- Stopky

Výuková karta 2 : Sportovní chůze

Cíl: Dodržovat postavení chodidel při chůzi

Návrh cvičení: Chůze mezi tyčemi položenými na zemi s postupným prodlužováním vzdálenosti.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají tendenci se příliš předklánět, nevyužívají dostatečně rozsahu paží, neumí „rolovat“ chodidlo a krčí kolena.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte trup vzpřímeně
- Chodidlo se „roluje“ od paty až po prsty
- Nohy jsou napnuté
- Používejte paže v celém rozsahu
- Hlava zůstává nehybná, dívejte se před sebe

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Měřte na stopkách jednotlivé úseky
- Organizujte chodecké štafety

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečný terén

Pomůcky:

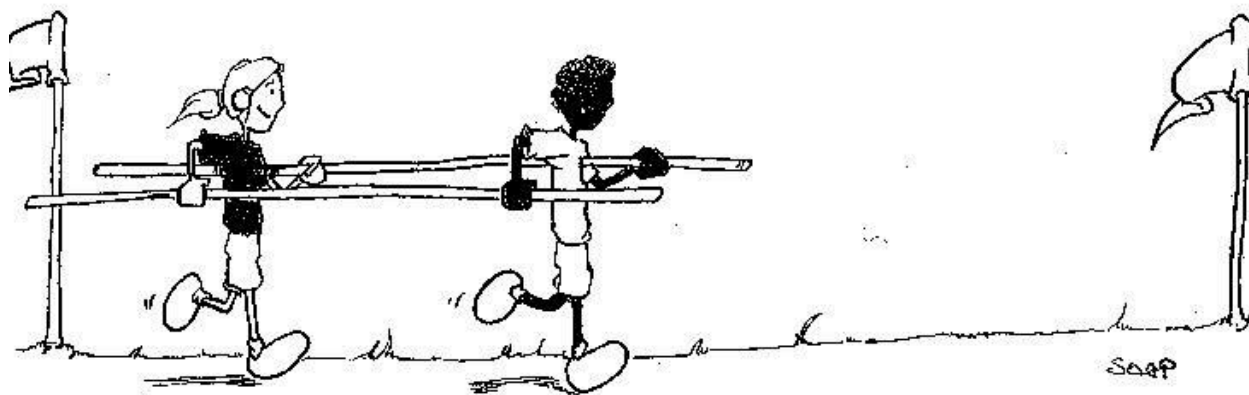
- Značky
- Stopky

Výuková karta 3: Sportovní chůze

Cíl: Přizpůsobit délku kroku a rytmus jinému závodníkovi

Návrh cvičení: Vytvoříme dvojice, které se postaví za sebe a spojí se tyčemi nebo oštěpy. Společně pak musí ujít předem určenou vzdálenost.

Chyby začátečníků: Začátečníci obtížně přizpůsobují svůj krok a tempo někomu jinému.



Pokyny k provádění cvičení:

- Výborná koordinace mezi spolupracující dvojicí
- Držte trup vzpřímeně
- Chodidlo se „roluje“ od paty až po prsty
- Dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Zůstaňte uvolnění a nechte se vést vodičem

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Provádějte chodecký pohyb i v zatáčkách
- Organizujte chodecké štafety

Bezpečnost:

- Organizovaná skupina
- Bezpečný terén
- Kontrolujte rovnováhu

Pomůcky:

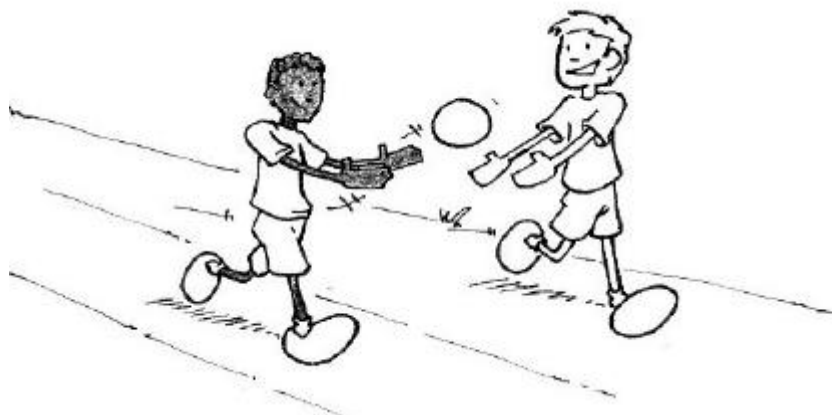
- Značky
- Stopky
- Jakékoli tyče či laťky

Výuková karta 4: Sportovní chůze

Cíl: Oddělit pohyby paží od cyklického pohybu dolních končetin

Návrh cvičení: Přihrávky obouruč ve dvojicích s míčem za chůze.

Chyby začátečníků: Začátečníci mohou mít problémy kontrolovat míč a zároveň spolupracovat ve dvojici.



Pokyny k provádění cvičení:

- Perfektní souhra ve dvojici
- Udržujte trup vzpřímeně
- Oddělte pohyby paží od pohybu dolních končetin

Důležité poznámky:

- Provádějte cvičení uvolněně
- Dodržujte správnou techniku chůze

Didaktické poznámky:

- Provádějte přihrávky na různé vzdálenosti
- Střídejte strany
- Obměňujte pomůcky pro cvičení (větší, menší apod.)
- Organizujte štafetové závody

Bezpečnost:

- Organizovaná skupina
- Bezpečný terén
- Odpovídající a bezpečné náčiní

Pomůcky:

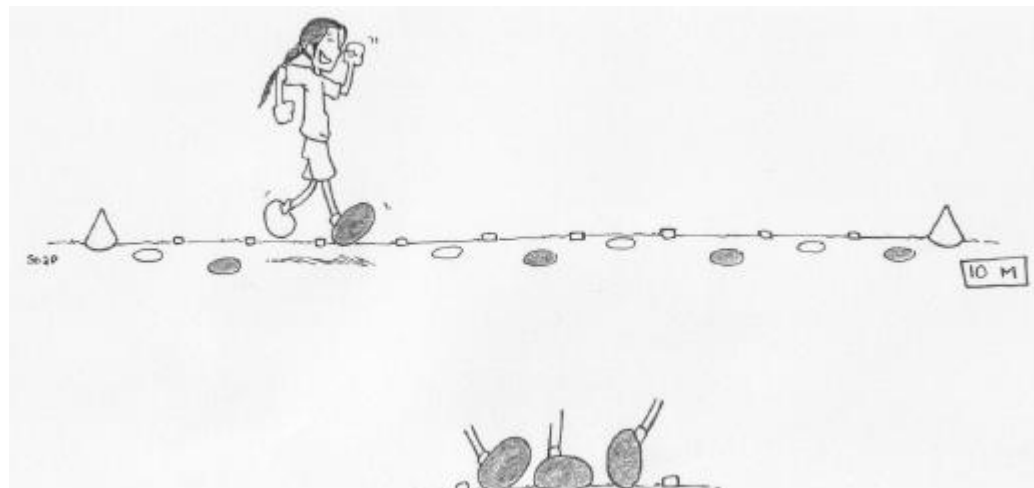
- Značky
- Stopky
- Míče, obruče apod.

Výuková karta 5: Sportovní chůze

Cíl: Být schopen dosáhnout vyšší rychlosti

Návrh cvičení: Na určeném úseku rozmístěte tyče nebo jiné značky tak, aby chodci prováděli mezi tyčemi 1 - 2 kroky. Toto cvičení vyžaduje správné postavení chodidla a provádí se ve stupňovaném tempu.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají při zrychlení problémy dodržet správnou chodeckou techniku, zvláště pak „rolování“ chodidla.



Pokyny k provádění cvičení:

- V mezeře proveďte 1- 4 kroky podle vzdálenosti mezer
- Držte trup vzpřímeně
- Zvyšte rozsah pohybu chodidla

Důležité poznámky:

- Provádějte uvolněně tak, abyste dosáhli větší rychlosti
- Dodržujte správnou techniku chůze

Didaktické poznámky:

- Provádějte v úseku od 5 -15 m
- Doplňte toto cvičení o chůzi s rukama za hlavou
- Organizujte štafetové závody

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečný terén
- Ploché značky

Pomůcky:

- Značky
- Stopky
- Tyče