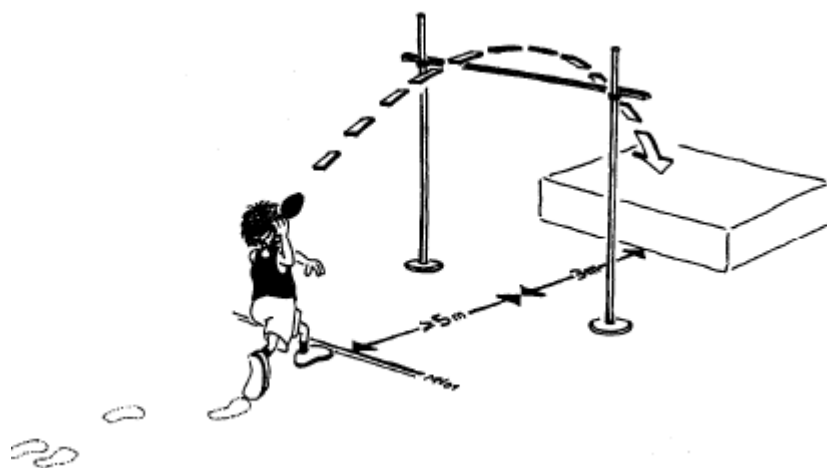


VÝUKOVÉ KARTY: HOD NA CÍL

Rozbor situace: Jedná se o hod lehkým náčiním na cíl. Cílem je uvědomit si polohu těla při odhodu a získat kontrolu nad intenzitou hodu.

Bezpečnost účastníků: Pro bezpečnost skupiny je důležitý výběr bezpečných pomůcek, dále dobře zorganizovat činnost a bezpečně vést skupinu.



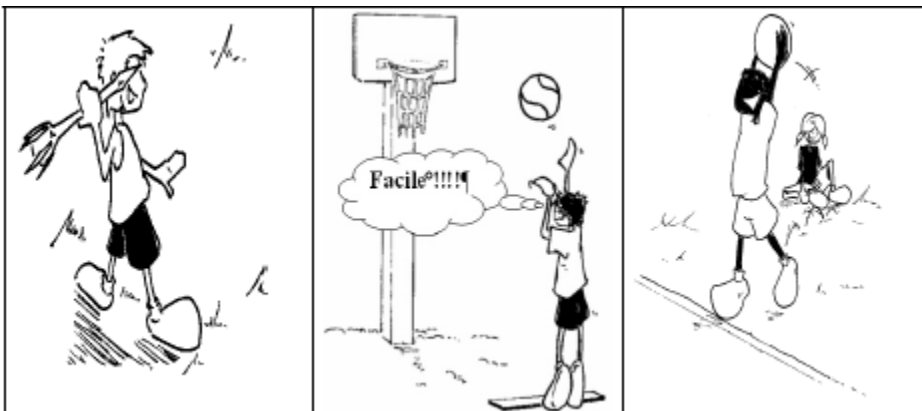
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod na cíl

Cíl: Zlepšit přesnost hodů

Návrh cvičení: Jako přípravu na tuto disciplínu je vhodné provádět jakékoli druhy odhodů. Pravidelné házení a střídání různých odhodů může přispět ke zlepšení.

Chyb začátečníků: Začátečníci jsou zpočátku nemotorní a jejich pohyby jsou neohrabané, protože neumí mimo jiné správně zapojit svaly.



Pokyny k provádění cvičení:

- Kontrolujte správnou polohu těla
- Zkontrolujte si úspěšnost hodů na terč

Důležité poznámky:

- Snažte se o přesnost hodů
- Po odhodu zůstává tělo vzpřímeně

Didaktické poznámky:

- Využívejte různé pomůcky
- Házejte do terčů položených vysoko nebo nízko
- Střídejte náčiní
- Obměňujte terče
- Provádějte hody na terče v postupně se zvětšující vzdálenosti (nebo naopak) nebo na terče umístěné náhodně
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

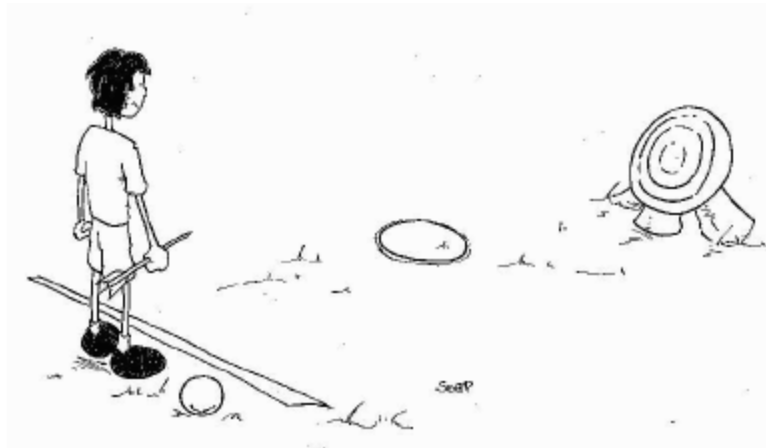
- Různé druhy náčiní pro házení
- Různé terče

Výuková karta 2: Hod na cíl

Cíl: Být schopen házet na přesnost různými druhy náčiní na různé druhy terčů

Návrh cvičení: Provádění odhodů různým typem náčiní na různé druhy terčů. Atlet si vybere terč podle toho, jaké náčiní má k dispozici.

Chyby začátečníků: Začátečníci jsou zpočátku nemotorní a jejich pohyby jsou neohrabané, protože neumí správně zapojit svaly.



Pokyny k provádění cvičení:

- Kontrolujte správné postavení těla
- Zkontrolujte si úspěšnost hodů na terč
- Vybírejte terče podle druhu náčiní

Důležité poznámky:

- Preciznost při provedení odhodu
- Tělo je po odhodu v jedné rovině čelem k terči

Didaktické poznámky:

- Využívejte různé druhy náčiní
- Házejte do terčů položených vysoko nebo nízko
- Házejte s různými druhy náčiní
- Obměňujte terče
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

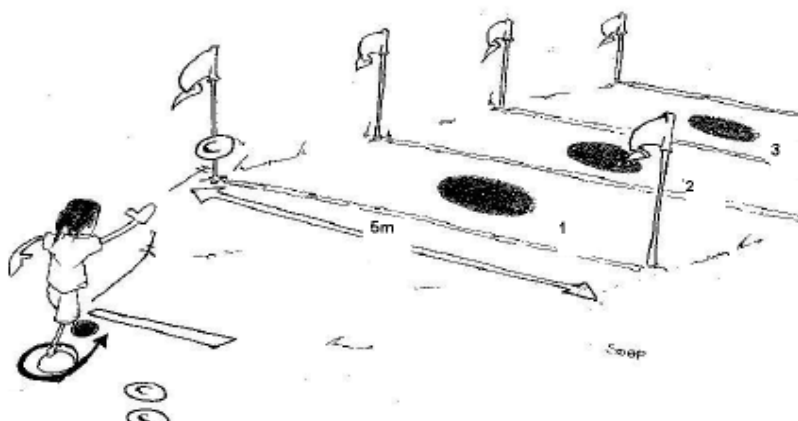
- Různé druhy náčiní pro házení
- Různé terče

Výuková karta 3: Hod na cíl

Cíl: Být schopen házet stejným náčiním na různé terče

Návrh cvičení: Děti musí provést několik hodů v řadě stejným náčiním na určené terče, umístěné v různých vzdálenostech.

Chyby začátečníků: Začátečníci jsou zpočátku nemotorní a jejich pohyby jsou neohrabané, protože neumí mimo jiné správně zapojit svaly.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dodržujte pokyny
- Kontrolujte správnou polohu těla
- Zkontrolujte si úspěšnost hodů na terč

Důležité poznámky:

- Preciznost při provedení odhodu
- Tělo je po odhodu v jedné rovině

Didaktické poznámky:

- Provádějte hody na terče v postupně se zvyšující vzdálenosti (nebo naopak) nebo na terče umístěné náhodně (např. 123, 321, 132 atd., čísla znamenají jednotlivé odhodové zóny)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

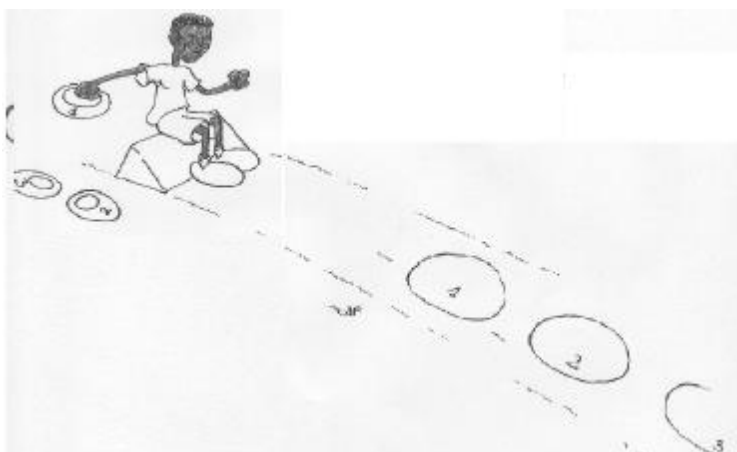
- Různé druhy náčiní pro házení
- Terče

Výuková karta 4: Hod na cíl

Cíl: Zlepšit hod na cíl ze stabilních poloh

Návrh cvičení: Z kleku nebo ze sedu odhazujte stejné nebo různé pomůcky směrem na terče umístěné za sebou v postupně zvyšované vzdálenosti. Pokud se jedná o praváka, přesuňte ho od terčů mírně vlevo. Používejte k odhodům různé pomůcky o hmotnosti maximálně 1 kg.

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



Pokyny k provádění cvičení:

- Udržte stabilní polohu při odhodu
- Zkontrolujte si úspěšnost hodů na terč

Důležité poznámky:

- Preciznost při provedení odhodu
- Hrudník směřuje do směru hodu (směrem na terč)

Didaktické poznámky:

- Obměňujte pomůcky
- Obměňujte vysoké, nízké, střední terče
- Dodržujte zásadu, že u rotačních hodů stojí praváci vlevo od terčů (a naopak)
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky
- Překážka, židle, lavička aj.

Pomůcky:

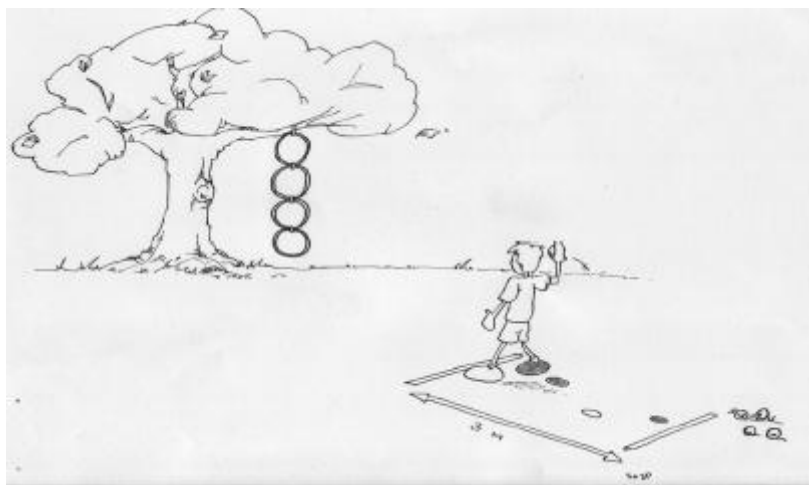
- Různé náčiní
- Několik terčů

Výuková karta 5: Hod na cíl

Cíl: Přesné odhody z chůze

Návrh cvičení: Po několika krocích začátečníci zamíří na cíl a hodí určeným náčiním (různé typy, max. hmotnost 1 kg). Odhod je prováděn z různých odhodových poloh na různé terče.

Chyby začátečníků: Začátečníci jsou zpočátku nemotorní a jejich pohyby jsou neohrabané, protože neumějí mimo jiné správně zapojit svaly.



Pokyny k provádění cvičení:

- Po odhodu držte stabilitu
- Zkontrolujte si úspěšnost hodů na terč

Důležité poznámky:

- Preciznost při provedení odhodu
- Po odhodu držte stabilitu
- Hrudník směřuje do směru hodu, oči sledují cíl

Didaktické poznámky:

- Používejte různá náčiní, házejte na různé vzdálenosti
- Obměňujte náčiní při jednotlivých odhodech
- Dodržujte zásadu, že u rotačních hodů stojí praváci vlevo od terčů (a naopak)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

- Různé náčiní
- Několik terčů