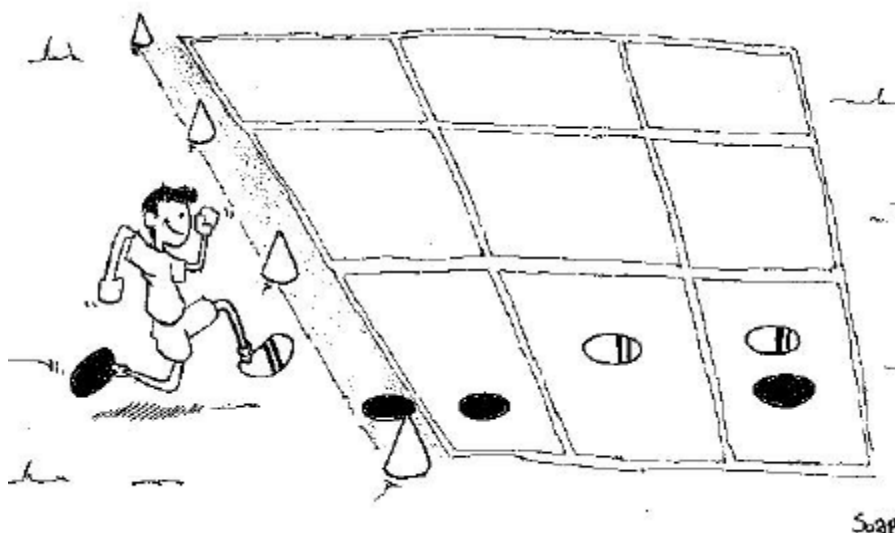


VÝUKOVÉ KARTY: TROJSKOK DO VYZNAČENÉHO ÚZEMÍ

Rozbor disciplíny: Trojskok do vyznačeného území vyžaduje alespoň minimální zvládnutí rozběhu a skokanské techniky (poskok/skok).

Bezpečnost účastníků: Účastníkovu bezpečnost zajistí:

- Nekluzký a měkký povrch
- Zdokonalování techniky by mělo předcházet požadavkům na výkon



Disciplína IAAF Dětské atletiky

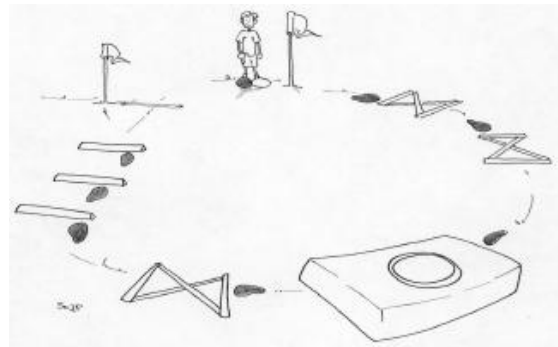
Poznámka: V tréninku trojskoku je podstatná „pravidelnost skoků“.

Výuková karta 1: Trojskok do vyznačeného území

Cíl: Zdokonalit přesnost odrazu

Návrh cvičení: Provádění odrazů z krátkého rozběhu zdokonaluje přesnost odrazu. Překážky by měly být v odpovídající výšce tak, aby nenutily děti skákat vysoko.

Chyby začátečníků: Začátečníci před odrazem zpomalují a dívají se na zem ve snaze provést přesný odraz.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nedívejte se na zem
- Spojte běh a odraz do jednoho pohybu

Důležité poznámky:

- Přesný odraz
- Nezpomalujte před odrazem
- Neztrácejte rychlost po dokroku za překážkou

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenosti mezi jednotlivými překážkami (max. vzdálenost 10 m)
- Obměňujte šířku překážek
- Střídejte odrazovou nohu
- Provádějte dokrok na pravou i levou nohu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkký povrch
- Bezpečné překážky

Pomůcky:

- Různé překážky
- Značky

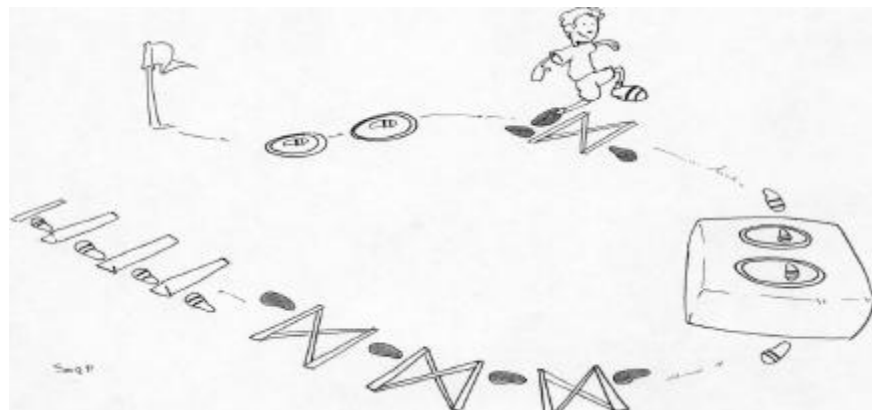
Toto cvičení se dá použít jako průpravné cvičení pro trojskok s krátkým rozběhem a skok do dálky s krátkým rozběhem.

Výuková karta 2: Trojskok do vyznačeného území

Cíl: Zdokonalit techniku skoku

Návrh cvičení: Prováděním různých cvičení zlepšujeme techniku skoku. Nejprve postavte překážkovou dráhu tak, aby ji každý bez obtíží zvládl. Rozestavte překážky po celé délce trati.

Chyby začátečníků: Při přeskakování překážek ztrácejí začátečníci stabilitu a snaží se jí vyrovnat pohyby rukou. Pohyby rukou tak nejsou zkoordinované s odrazem.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zvládněte připravené překážky
- Používejte ruce k pohybu vpřed

Důležité poznámky:

- Po provedení správného doskoku je atlet schopen znovu se odrazit
- Atlet udržuje stabilní polohu při odrazu i po doskoku

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Rozmístěte překážky v postupně prodlužované vzdálenosti od sebe
- Opakujte několik skoků
- Zařad'te soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkký povrch
- Bezpečné překážky

Pomůcky:

- Překážky

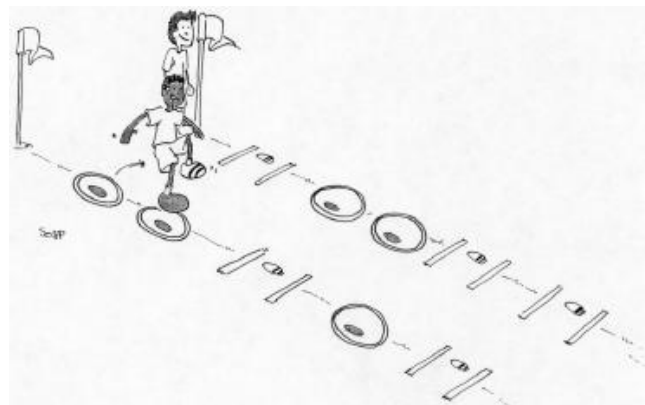
Toto cvičení se dá použít jako průpravné cvičení pro trojskok s krátkým rozběhem a skok do dálky s krátkým rozběhem.

Výuková karta 3: Trojskok do vyznačeného území

Cíl: Provést spojení poskok - krok bez ztráty rychlosti

Návrh cvičení: Provádění sekvence poskok - krok na různé vzdálenosti a v různé rychlosti.

Chyby začátečníků: Začátečníci často provádějí krátký poskok a dlouhý krok. Díky ztrátě stability dochází k vychýlení těla do strany. Skokané - začátečníci vůbec nevyužívají k pohybu vpřed aktivní práce paží.



Pokyny k provádění cvičení:

- Mezi fází poskoku a kroku se nezastavujte
- Držte vzpřímenou polohu těla

Důležité poznámky:

- Držte stabilní polohu těla po celou dobu skoku
- Proveďte poskok-krok bez ztráty rychlosti
- Pomáhejte si pažemi

Didaktické poznámky:

- Obměňujte skokové řady (např. násobené odrazy po jedné noze, dva odrazy pravou a dva levou atd.)
- Vyžadujte synchronizaci paží střídavě a soupaž
- Střídejte terén a vzdálenost mezi odrazy
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkký povrch
- Bezpečné pomůcky

Pomůcky:

- Značky
- Kužele

Toto cvičení se dá použít jako průpravné cvičení pro trojskok s krátkým rozběhem a skok do dálky s krátkým rozběhem.

Výuková karta 4 : Trojskok do vyznačeného území

Cíl: Účinně používat paže při skocích

Návrh cvičení: Koordinace horních a dolních končetin při sekvenci poskok - krok (střídavě, soupaž).

Chyby začátečníků: Začátečníkům dělá velké problémy zkoordinovat činnost paží a dolních končetin. Většinou používají paže k udržení stability těla.



Pokyny k provádění cvičení:

- Provádějte nejprve malé poskoky
- Paže a ramena musí být uvolněné

Důležité poznámky:

- Dokončete požadované cvičení
- Při provádění odrazových cvičení se snažte držet stabilitu těla

Didaktické poznámky:

- Provádějte různé druhy odrazů
- Obměňujte terén
- Provádějte střídavou a souběžnou práci paží
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Měkké doskočiště

Pomůcky:

- Vodorovné značky

Toto cvičení se dá použít jako průpravné cvičení pro trojskok s krátkým rozběhem a skok do dálky s krátkým rozběhem.

Výuková karta 5: Trojskok do vyznačeného území

Cíl: Vyměřit si krátký rozběh

Návrh cvičení: Cvičící si vytvoří přesný rozběh do vzdálenosti max. 20 m tak, aby se odrazili z odrazové desky.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém zopakovat několikrát po sobě stejný rozběh. Pokaždé se rozbíhají jinak.



Pokyny k provádění cvičení:

- Vybíhejte pokaždé z jiného místa, abyste našli nejvhodnější rozběh
- Zkuste při každém pokusu běžet stejně

Důležité poznámky:

- Proved'te přesný odraz
- Doskočte na odrazovou nohu
- Nezpomalujte, když se blížíte k odrazové desce

Didaktické poznámky:

- Upravte si rozběh podle sebe
- Používejte kontrolní značku

Bezpečnost:

- Měkké doskočiště
- Odpovídající rozběžiště

Pomůcky:

- Značky
- Měřicí pásmo

Toto cvičení se dá použít jako průpravné cvičení pro trojskok s krátkým rozběhem a skok do dálky s krátkým rozběhem.