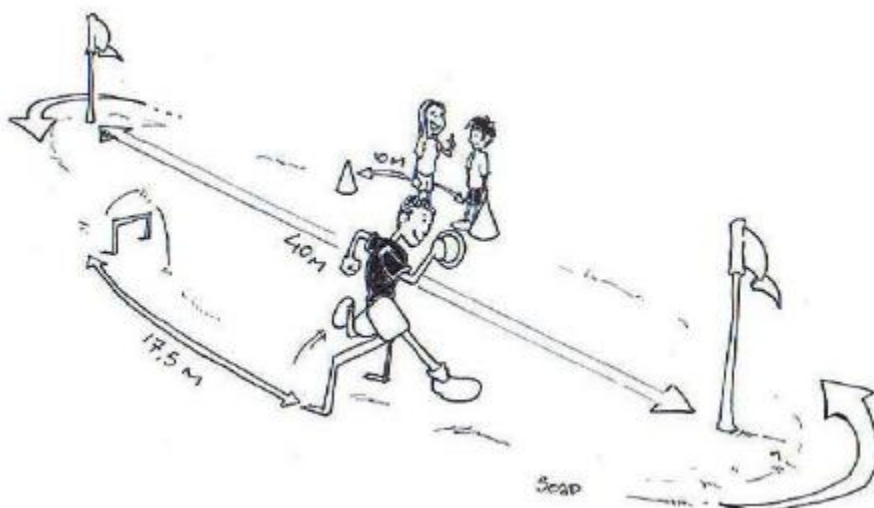


VÝUKOVÉ KARTY: SPRINT/PŘEKÁŽKY se štafetovou předávkou

Rozbor disciplíny: Tato štafeta upozorňuje na hlavní problém při pořádání závodů v modifikované formě s překážkami na delším úseku: kromě základních atletických dovedností vyžaduje totiž velký nárok na souhru rychlosti mezi předávajícím běžcem a běžcem přebírajícím štafetový kolík.

Bezpečnost účastníků: Pro zajištění bezpečnosti se ujistěte, že trať není kluzká, překážky jsou bezpečné a předávací území je dobře umístěno a označeno.



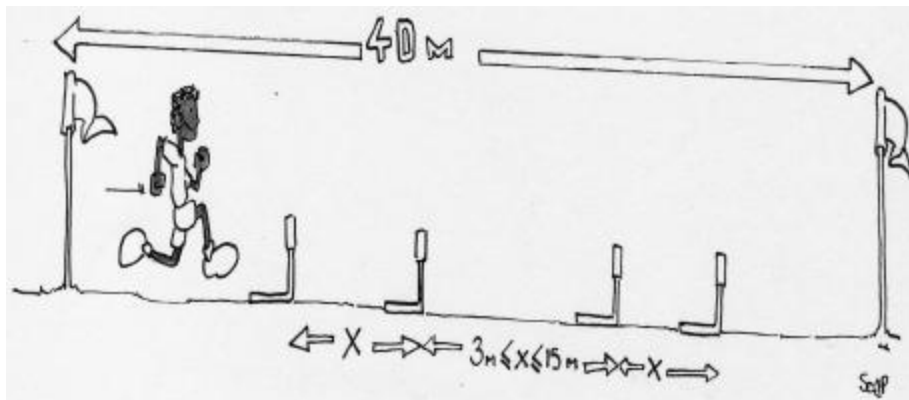
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Sprint/překážky se štafetovou předávkou

Cíl: Běh přes překážky s nepravidelnou mezerou

Návrh cvičení: Běh přes překážky, které jsou rozmístěné náhodně za sebou (3 -15 m).

Chyby začátečníků: Začátečníci obvykle před překážkami zpomalují a ztrácejí také rychlost při dokroku za překážkou (často doskakují na obě nohy).



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte přes překážky
- Přizpůsobte vaše kroky mezeře mezi překážkami

Důležité poznámky:

- Před překážkou nezpomalujte
- Snažte se příliš neztrácet rovnováhu
- Po dokroku za překážkou pokračujte plynule v běhu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte výšku překážek
- Běhejte překážky s mezerou 3 -15 m
- Běhejte různou rychlostí
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

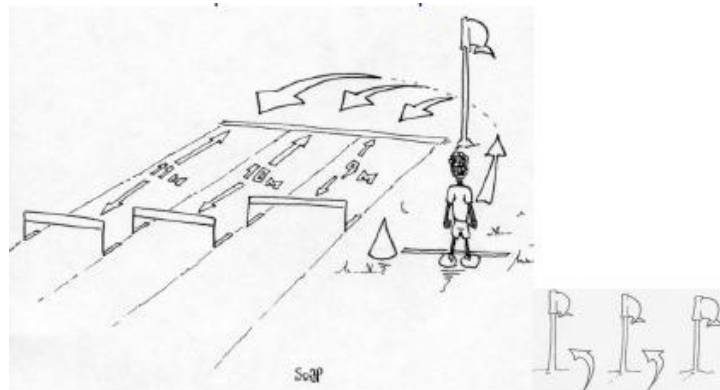
- Různé druhy překážek
- Značky

Výuková karta 2: Sprint/překážky se štafetovou předávkou

Cíl: Zlepšit náběh na první překážku po úseku se změnou směru

Návrh cvičení: Vyběhněte ze startovní čáry kolem tyče a přeběhněte první překážku. Vzdálenost mezi startovní čarou a umístěním tyče je náhodná, stejně tak jako poloměr zatáčky.

Chyby začátečníků: Začátečníci přizpůsobují běžecký rytmus až v posledních 3 - 4 krocích před překážkou, což způsobuje snížení rychlosti.



Z tyčí můžete vytvořit až tři brány

Pokyny k provádění cvičení:

- Po proběhnutí zatáčky pokračujte k náběhu na první překážku
- Běhejte různé poloměry zatáček (vytvořte z tyčí několik branek)
- Za překážkou proveďte aktivní dokrok

Důležité poznámky:

- Před překážkou nezpomalujte
- Neztrácejte příliš stabilitu
- Po aktivním dokroku za překážkou pokračujte plynule v běhu
- Proveďte dostatečný počet opakování

Didaktické poznámky:

- Obměňujte výšku překážek
- Měňte vzdálenost mezi tyčí a náběhem na první překážku
- Obměňujte rychlost běhu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

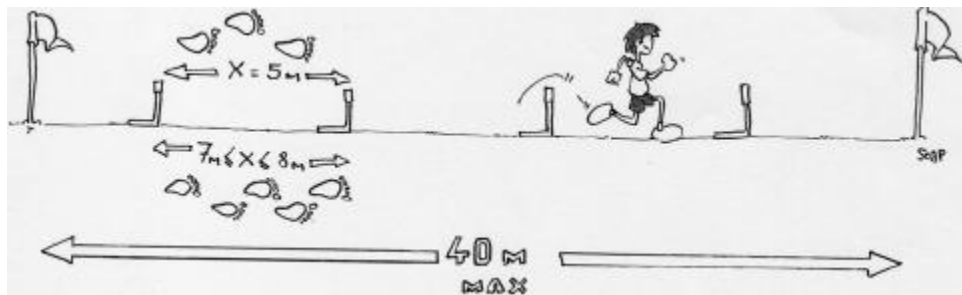
- Různé druhy překážek
- Značky

Výuková karta 3: Sprint/překážky se štafetovou předávkou

Cíl: Dokonalé zvládnout přeběh překážky pravou i levou nohou

Návrh cvičení: Běh přes překážky v tříkrokovém a pětikrokovém rytmu.

Chyby začátečníků: Začátečníci se před překážkou vždy ujišťují, aby provedli odraz ze stejné nohy.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nezpomalujte mezi překážkami
- Přizpůsobte překážkový rytmus dané mezeře

Důležité poznámky:

- Před překážkou nezpomalujte
- Neztrácejte příliš stabilitu
- Po došlapu za překážkou pokračujte plynule v běhu
- Dostatečný počet opakování cvičení na stejné vzdálenosti se stejným počtem kroků

Didaktické poznámky:

- Obměňujte výšku překážek
- Běhejte ve tříkrokovém nebo pětikrokovém rytmu
- Běhejte různou rychlostí
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Odpovídající výška překážek a vzdálenost mezi překážkami

Pomůcky:

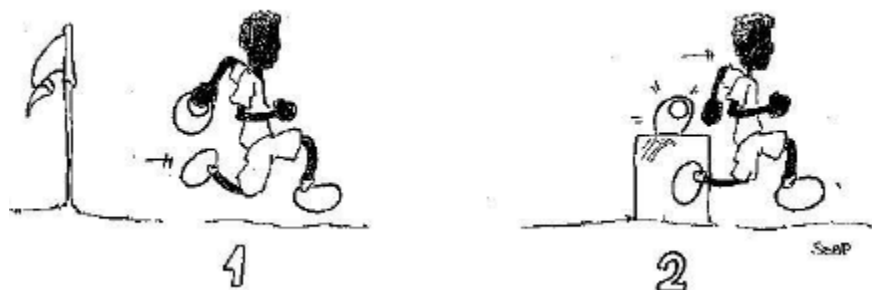
- Různé překážky
- Značky

Výuková karta 4: Sprint/překážky se štafetovou předávkou

Cíl: Zlepšit štafetovou předávku

Návrh cvičení: Předání a převzetí štafetového kolíku (může být nahrazen tenisovým míčkem, lehkým kroužkem apod.)

Chyby začátečníků: Začátečníci mají velký problém oddělit pohyb rukou od pohybu dolních končetin. Ruce doprovázejí pohyb nohou a nejsou schopny provést správný pohyb.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zůstaňte v uvolněném postoji
- Při předávce neotáčejte hlavu zpět (nedívejte se na štafetový kolík)

Důležité poznámky:

- Přesné předání/převzetí různých štafetových pomůcek
- Cyklický běžecký pohyb bez přerušení
- Bez ztráty rychlosti při provádění cvičení

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní a rychlost běhu
- Střídejte ruce
- Provádějte obě činnosti: předání kolíku a převzetí kolíku
- Provádějte cvičení se střídáním rukou jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Trať bez překážek
- Organizace skupiny
- Předávání kolíku v odpovídající výšce a v rychlosti

Pomůcky:

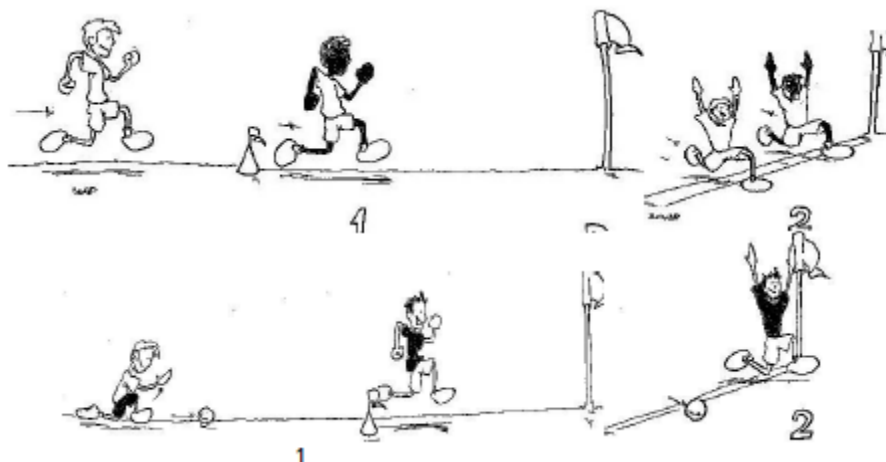
- Štafetové kolíky a jiné vhodné pomůcky
- Značky

Výuková karta 5: Sprint/překážky se štafetovou předávkou

Cíl: Zlepšit odhad rychlosti běhu

Návrh cvičení: Dva běžci startují, každý z jiné startovní čáry, a běží tak rychle, aby doběhli do cíle zároveň. Druhá možnost je, že jeden běžec kutálí míček po zemi a druhý běžec běží tak rychle, aby oba prošli cíl společně. Provádějte toto cvičení opakovaně tak, aby si běžci vyzkoušeli všechny role.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém odhadnout rychlost přibíhajícího běžce. Obvykle vystartují příliš brzo nebo příliš rychle, popřípadě příliš pomalu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dívejte se na přibíhajícího běžce, až došlápne na značku
- Vystartujte do směru běhu

Důležité poznámky:

- Protněte cíl společně s kutálejícím se míčkem, který slouží jako kontrola rychlosti
- Zrychlujte v požadovaném směru
- V průběhu zrychlení dbejte na správnou koordinaci pohybů

Didaktické poznámky:

- Používejte různé pomůcky a odhazujte je různou rychlostí
- Pokuste se co nejrychleji vyhodnotit rychlost přibíhajícího běžce
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný štafetový kolík

Pomůcky:

- Různé pomůcky pro předávky
- Značky

