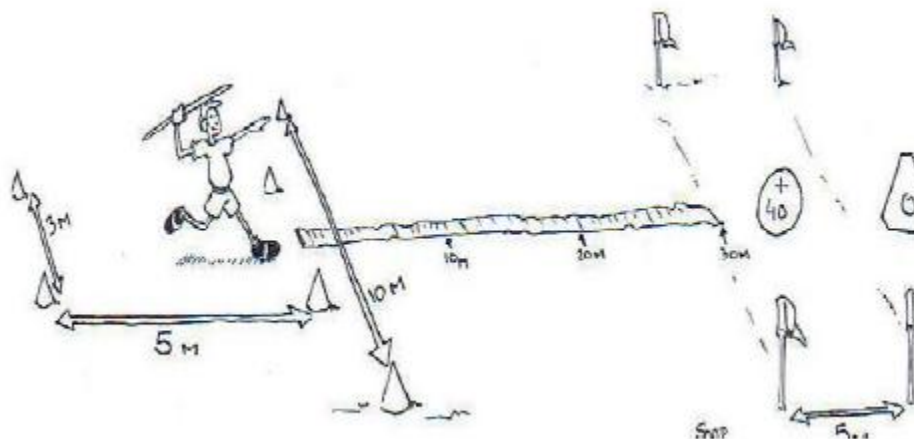


VÝUKOVÉ KARTY: HOD JUNIORSKÝM OŠTĚPEM

Rozbor disciplíny: Cílem této disciplíny je dosažení jak výkonu, tak přesnosti provedení. Toto cvičení může být prováděno s jakýmkoli aerodynamickým náčiním o maximální hmotnosti 0,5 kg.

Bezpečnost účastníků: Cvičení musí být prováděno na nekluzkém povrchu. Povel k házení musí být jasné. Sektor musí být ohraničen a tím být bezpečný i pro přihlížející účastníky.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod juniorským oštěpem

Cíl: Zvládat pohyb odhodovou paží

Návrh cvičení: Hod oštěpem obouřuč přes hlavu a následně jednoruč na vyznačený cíl. Atlet stojí čelem do směru hodu.

Chyby začátečníků: Začátečníci necítí extenzi ramene a často míří oštěpem příliš vzhůru. Velmi často dochází k tomu, že si nezapamatují polohu odhodové paže při odhodu obouřuč, takže nedokážou cvičení následně zopakovat, než když je oštěp jen v jedné ruce.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zvedněte oštěp co nejvýše
- Zafixujte pánev

Důležité poznámky:

- Osa oštěpu směřuje při dopadu do směru hodu
- Oštěpař zůstává čelem do směru hodu
- Házejte jednou paží, zachovejte stejnou pozici paže jako při hodech obouřuč

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní (hmotnost, druh, apod.)
- Obměňujte cíle
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Přesné pokyny
- Odpovídající oštěpy

Pomůcky:

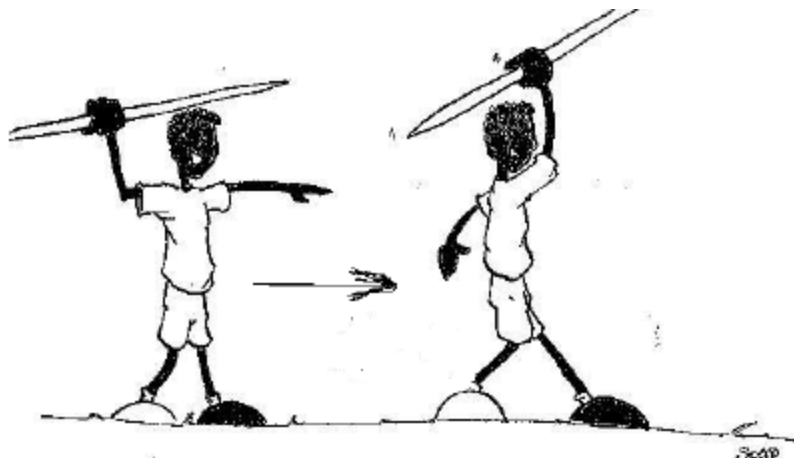
- Oštěpy o různé hmotnosti
- Terče/cíle

Výuková karta 2: Hod juniorským oštěpem

Cíl: Zlepšit odhod z krátkého rozběhu

Návrh cvičení: Provedte odhod ze tří kroků (pro praváky systém kroků: levá, pravá, levá). Držte odhodovou paži vysoko nad ramenem.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém se správným držením oštěpu a se souhrou rozběhu s vlastním odhodem.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte oštěp nad hlavou
- Použijte značky k vyznačení kroků

Důležité poznámky:

- Oštěp nesmí před dopadem podélně rotovat
- Osa těla je řízena levou nohou
- Při odhodu oštěpu směruje pánev/ramena vpřed do směru hodu
- Rozběh provedte následujícím způsobem (pro praváky): levá, pravá, levá a odhod

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní a cíl hodu
- Měňte druh a hmotnost náčiní a také dráhu letu
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Přesné pokyny
- Odpovídající oštěpy

Pomůcky:

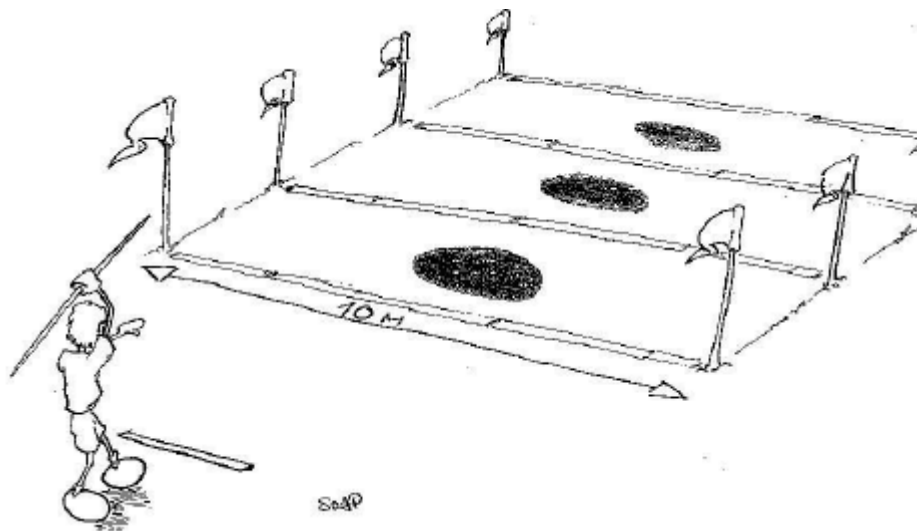
- Oštěpy odpovídající hmotnosti
- Značky

Výuková karta 3: Hod juniorským oštěpem

Cíl: Zlepšit dráhu letu oštěpu

Návrh cvičení: Oštěpaři se snaží z tříkrokového rozběhu (u praváků: levá – pravá - levá) hodit co nejdál. Musí však dbát na přesnost provedení.

Chyby začátečníků: Začátečníci často při odhodu rotují rameny, ve snaze provést co nejdelší hod. Čím vzdálenější je cíl, tím více se oštěp v letu přetáčí na stranu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dávejte pozor na bezpečnost ostatních účastníků
- Zachovávejte čelné postavení ve směru hodu, odhodová paže je nad úrovní ramene

Důležité poznámky:

- Dodržujte doporučovanou dráhu letu oštěpu
- Akceptujte motorické zákonitosti nutné pro úspěšný odhod (postavení těla do směru hodu, odhodová paže nad úrovní ramene, postupné zapojení jednotlivých segmentů těla)

Didaktické poznámky:

- Postupně prodlužujte vzdálenost cíle
- Obměňujte vzdálenosti cíle (daleko, blízko, střední vzdálenost)
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Přesné instrukce
- Odpovídající oštěp

Pomůcky:

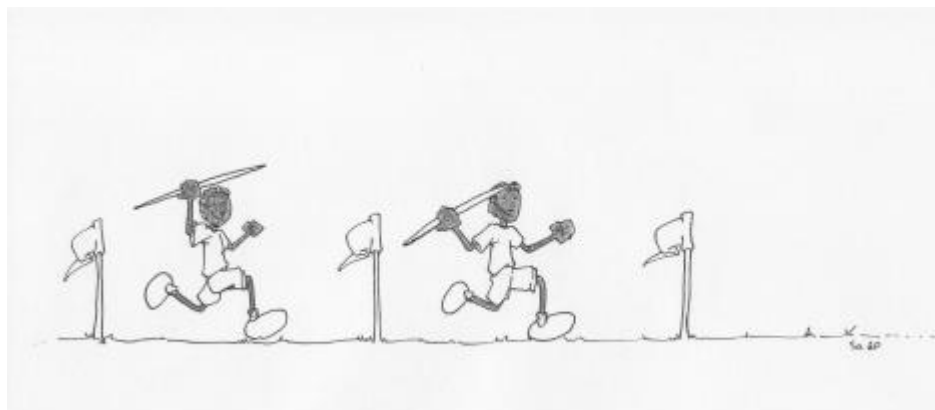
- Oštěpy o různé hmotnosti
- Terče/cíle

Výuková karta 4: Hod juniorským oštěpem

Cíl: Zaměřit se na spojení běhu s oštěpem s následným přenesením do nápřahu

Návrh cvičení: Spojte běh s oštěpem neseným čelně s následným přenesením do nápřahu při zkřížném provedení kroků v bočním postoji.

Chyby začátečník: Začátečníci mají problém se zkřížným provedením kroků a s přenesením oštěpu, který nedokážou udržet ve stabilní poloze a ve směru hodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Provádějte běh zkřížmo automaticky, oddělte pohyb nohou od pohybu odhodové paže
- Rytmus zkřížného provedení kroků je podobný běžeckému kroku

Důležité poznámky:

- Držte oštěp ve stabilní poloze ve směru hodu
- Rovnovážné a účinné kroky
- Při běhu zkřížmo držte směr vpřed

Didaktické poznámky:

- Obměňujte běžecký rytmus při přenesení do nápřahu
- Provádějte rozběh s nesením oštěpu v běhu čelně vpřed a poté provedení zkřížných kroků bočně a zároveň přenesení oštěpu do nápřahu
- Házejte pravou i levou paží
- Házejte na cíl
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné oštěpy

Pomůcky:

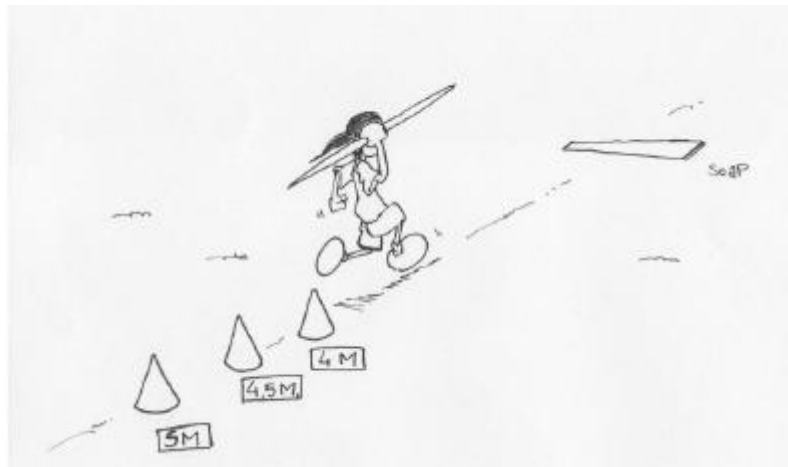
- Oštěpy
- Vodorovné značky

Výuková karta 5: Hod juniorským oštěpem

Cíl: Zvládnout odhod z krátkého rozběhu

Návrh cvičení: Oštěpař proběhne před odhodem frekvenčním koordinačním žebříkem (vzdálenost příček je 50 cm).

Chyby začátečníků: Pro začátečníky je obtížné především provést opakovaně několik stejných rozběhů po sobě. Velký problém také představuje přechod z čelního do bočního rozběhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Vyměřte si rozběh
- Držte oštěp v odhodové poloze (špička směřuje dopředu, oštěp je držen vysoko u hlavy)

Důležité poznámky:

- Rozbíhejte se od značky
- Držte oštěp správným úchopem
- Stupňujte rozběh

Didaktické poznámky:

- Spojte rozběh s odhodem, házejte na cíl
- Používejte kontrolní značku

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné oštěpy
- Důraz na přesnost provedení (ne na výkon)

Pomůcky:

- Oštěpy
- Vodorovné značky
- Terče/cíle