

VÝUKOVÉ KARTY: HOD MEDICINBALEM VZAD PŘES HLAVU

Rozbor disciplíny: Tato disciplína se zaměřuje na zkoordinování pohybu horních a dolních končetin při odhodu. Odhod medicinbalem vzad přes hlavu se provádí ze stabilní polohy, kdy nohy jsou v rovnoběžném postavení. Odhod medicinbalem vzad vyžaduje kontrolu stability těla.

Bezpečnost účastníků: Hmotnost náčiní by měla být přizpůsobena úrovni a schopnostem mladých atletů. Při odhodu by měli držet bradu na hrudníku. Zajistěte měkký povrch (tráva, žíněnky, písek) pro případ pádu vzad po samotném odhodu.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Cíl: Vyzkoušet si koordinaci pohybů při odhodu

Návrh cvičení: Odhody medicinbalu nad hlavu s vertikálním zdvihem těžiště (odhod je prováděn za pomoci celého těla).

Chyby začátečníků: Začátečníci nepoužívají k odhodu dolní končetiny. Po provedení odhodu zůstávají „přilepení“ patami na zem. Výsledkem přílišného zapojení trupu do odhodu (pronutí se) je to, že medicinbal nesměřuje vertikálně vzhůru, ale spíše vertikálně vzad.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dívejte se po odhodu na medicinbal
- Používejte k odhodu celé tělo

Důležité poznámky:

- Odhazujte vertikálně vzhůru
- Odhazujte celým tělem (včetně zapojení kotníků)
- V odhodové fázi je tělo ve vertikální poloze
- Dívejte se před odhodem před sebe

Didaktické poznámky:

- Střídejte hmotnost náčiní
- Ztlumte medicinbal chycením do rukou
- Házejte též jednou rukou
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Řízení skupiny
- Odpovídající medicinbaly

Pomůcky:

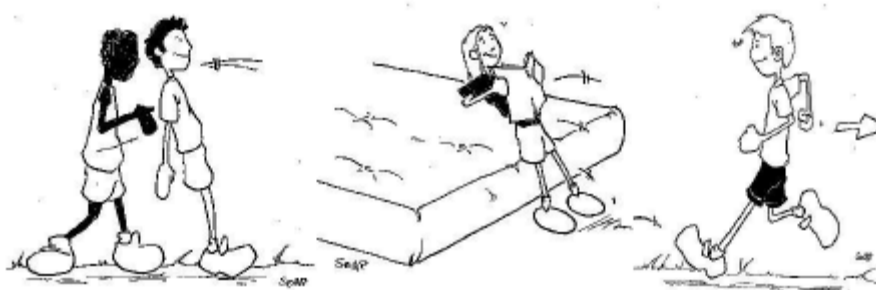
- Medicinbaly
- Značky

Výuková karta 2: Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Cíl: Zvládnout pád vzad

Návrh cvičení: Provedte několik různých cvičení, kdy si děti vyzkouší pád vzad nebo vpřed.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají tendenci příliš se ohýbat v pase a vysazovat pánev.



Pokyny k provádění cvičení:

- Přesvědčte se, že místo, kam dopadáte, je bezpečné
- Zpevněte se

Důležité poznámky:

- Při pádu vzad nemějte strach
- Držte tělo ve vzpřímené poloze
- Hlava je v přirozené poloze

Didaktické poznámky:

- Provádějte opakovaně průpravná cvičení na pády vzad

Bezpečnost:

- Bezpečné místo pro dopad
- Organizace skupiny

Pomůcky:

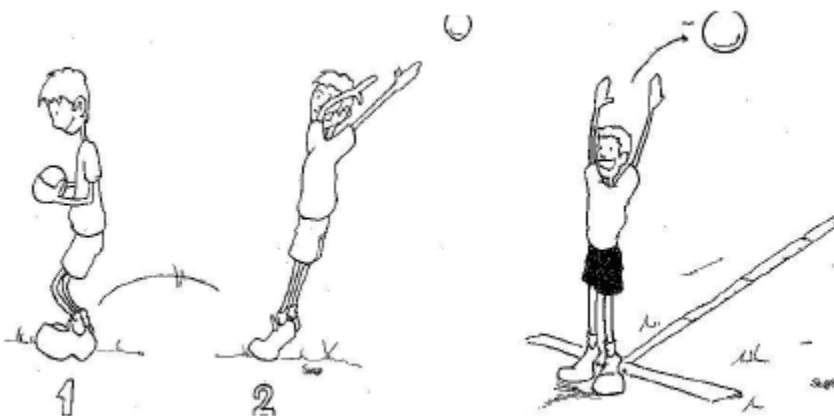
- Žíněny

Výuková karta 3: Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Cíl: Odhod vzad přes hlavu po předcházejícím pohybu

Návrh cvičení: Běh vzad (kontrolovaná chůze vzad) s následným odhodem medicinbalu vzad přes hlavu.

Chyby začátečníků: Začátečníci se rozběhnou, pak se zastaví, aby získali stabilitu a potom teprve provedou hod vzad.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zkontrolujte plochu za vámi
- Spojte rozběh a hod v jeden pohyb
- Kontrolujte místo dopadu medicinbalu

Důležité poznámky:

- Spojte rozběh a hod v jeden pohyb
- Házejte na jasně označený cíl
- Při odhodové fázi zůstaňte ve vzpřímeném postoji

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní a délku hodu
- Střídejte způsoby rozběhu
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch pro rozběh
- Odpovídající medicinbaly

Pomůcky:

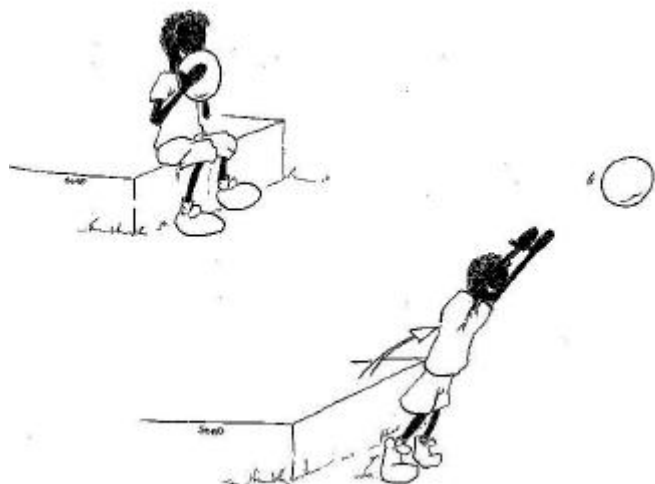
- Medicinbaly
- Značky, laťky, terče

Výuková karta 4: Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Cíl: Odhod medicinbalu ze sedu trčením obouřuč od prsou

Návrh cvičení: Cvičící musí odhodit medicinbal ze sedu trčením obouřuč od prsou.

Chyby začátečníků: Začátečníci nedostatečně zapojují do odhodu dolní končetiny a vysazují pánev.



Pokyny k provádění cvičení:

- Nakloňte se při odhodu mírně vpřed
- Aktivujte celé tělo

Důležité poznámky:

- Používejte k odhodu celé dolní končetiny včetně zapojení kotníků
- Nakloňte se při odhodu mírně vpřed

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní (hmotnost, druh)
- Provádějte také s rozběhem a doskokem na obě nohy
- Obměňujte průběh dráhy hodu (vysoko, nízko, blízko, daleko)

Bezpečnost:

- Odpovídající medicinbaly
- Nekluzký povrch
- Organizace skupiny

Pomůcky:

- Medicinbaly

Výuková karta 5: Hod medicinbalem vzad přes hlavu

Cíl: Zlepšit stabilní polohu při odhodu vzad

Návrh cvičení: Provádějte odhody vzad v jednooporovém postavení (na jedné noze). Maximální hmotnost náčiní: 2 kg.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém s udržení stabilní polohy na jedné noze, která není dostatečně silná.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte rovnováhu
- Odhazujte vzad, do směru hodu
- Po odhodu se nakloňte do směru hodu

Důležité poznámky:

- Provádějte účinné odhody

Didaktické poznámky:

- Házejte s rozběhem (je možné i za chůze)
- Obměňujte náčiní
- Střídejte průběh dráhy hodu (vysoko, nízko, blízko, daleko)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Odpovídající medicinbaly

Pomůcky:

- Medicinbaly