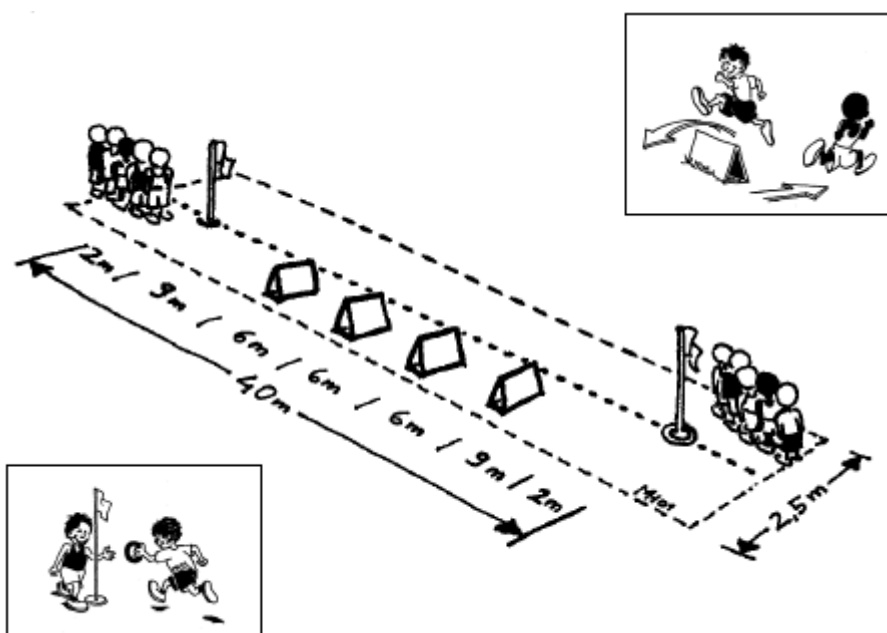


VÝUKOVÉ KARTY: SPRINT/PŘEKÁŽKY vstřícná štafeta

Požadavky disciplíny: Tato disciplína vyžaduje výborné zvládnutí přeběhu nízkých překážek ve vysoké rychlosti běhu a schopnost odhadnout vzdálenost mezi překážkami.

Bezpečnost účastníků: Výběr místa k provádění této disciplíny je velice důležitý (měkký, nekluzký povrch). Výběr překážek je pro bezpečnost rovněž zásadní (lehké, stabilní překážky). Trať by měla být přizpůsobena úrovni závodníků.

Obrázek



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit přeběh přes překážky

Návrh cvičení: Běh přes překážky (vertikální-horizontální přechod přes překážku), které jsou uspořádány nepravidelně.

Chyby začátečníků: Začátečníci váhají před překážkami a často doskakují za překážku v bezpečném postavení na obě nohy tak, aby neztratili rovnováhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte pravidelným rytmem
- Za překážkou se nezastavujte, ale plynule pokračujte v běhu

Důležité poznámky:

- Po přeběhu překážky držte rovnováhu
- Přebíhejte překážky horizontálně
- Před překážkami nezpomalujte
- Mezi překážkami zrychlujte

Didaktické poznámky:

- Střídejte typy překážek (vysoké, střední, nízké, široké atd.)
- Obměňujte vzdálenost mezi překážkami
- Obměňujte posloupnost cvičení
- Zařaďte individuální nebo kolektivní soutěže

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch
- Výška překážky odpovídající pohybové úrovni dětí

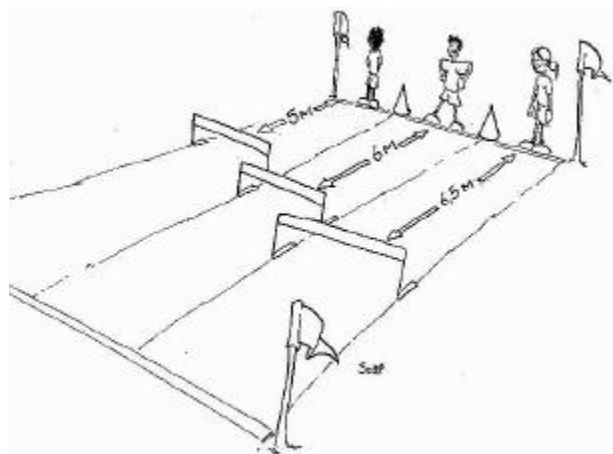
Pomůcky:

- Značky
- Překážky

Výuková karta 2: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit náběh na první překážku

Návrh cvičení: Připravte si tři různé dráhy (vzdálenost první překážky od startovní čáry je 5 m, 6 m a 7 m). Začněte s náběhem na první překážku na nejkratší vzdálenosti a postupně vzdálenost prodlužujte.



Startovní poloha

Pokyny k provádění cvičení:

- Před překážkami nezpomalujte
- Běžte co nejrychleji až do cíle
- Za překážkou se nezastavujte, ale plynule pokračujte v běhu

Důležité poznámky:

- Postupně zrychlujte do překážky
- Odrážejte se dál od překážky
- Za překážkou proveďte aktivní dokrok a držte rovnováhu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenosti
- Běhejte ve dvojicích
- Dodržujte interval odpočinku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch
- Odpovídající výška překážky
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Překážky
- Značky

Výuková karta 3: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit běh mezi překážkami

Návrh cvičení: Stupňovaný běh mezi překážkami na daný počet kroků a s postupným prodlužováním délky běžeckého kroku.

Chyby začátečníků: Začátečníci se drží obvykle své rychlosti a rytmu a doskakují za překážkami na obě nohy.



Pokyny k provádění cvičení:

- Uzpůsobte délku kroku
- Udržujte rychlost

Důležité poznámky:

- Udržujte pravidelný rytmus
- Dbejte na bezpečnost
- Udržujte rovnováhu a správnou polohu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku tratě
- Dodržujte interval odpočinku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Organizace skupiny

Pomůcky:

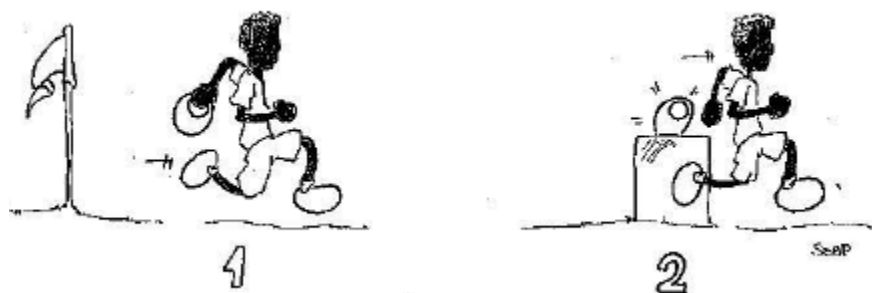
- Značky
- Překážky

Výuková karta 4: Sprint/překážky a vstříčná štafeta

Cíl: Zlepšit manipulaci se štafetovým kolíkem

Návrh cvičení: Štafetová předávka (štafetový kolík 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 postavení
- Neotáčejte hlavu zpět (nedívejte se na štafetový kolík)

Důležité poznámky:

- Přesné předání a převzetí štafetové pomůcky (štafetový kolík, kroužek, míček)
- Cyklický běžecký pohyb bez přerušení
- Při provádění cvičení neztrácejte rychlost

Didaktické poznámky:

- Obměňujte pomůcky a rychlost provedení
- Střídejte ruce
- Provádějte oba úkoly: předat kolík a převzít kolík
- 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 vzdálenosti

Pomůcky:

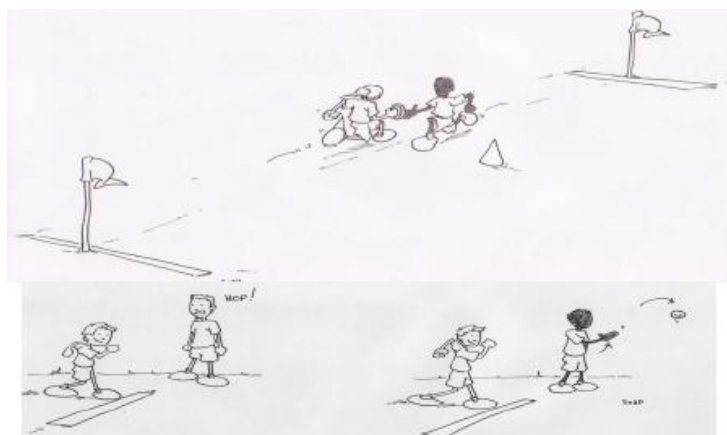
- Štafetové kolíky či jiné vhodné pomůcky
- Značky

Výuková karta 5: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit předávku a reagovat na zvukový nebo vizuální signál

Návrh cvičení: Po odstartování vyběhají souběžně dva běžci, vzdáleni 10 m od sebe, čelem k sobě. V momentě, kdy se potkají, předají si štafetový kolík tak, aby neztratili rychlost.

Chyby začátečníků: Začátečníci se rozhodují až do poslední chvíle, do které ruky převzít kolík. Často se také staví přímo před přibíhajícího běžce a přebírají tak kolík velmi neobratně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte ve své dráze
- Proveďte správný pohyb přebírající ruky

Důležité poznámky:

- Nepouštějte kolík na zem
- Při předávce nezpomalujte
- Pravidelné opakování zvyšuje úspěšnost předávek

Didaktické poznámky:

- Při cvičení střídejte role jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Postupně zvyšujte rychlost běhu i rychlost samotných předávek
- Obměňujte pomůcky
- Dodržujte vzdálenost (startovní a cílová čára jsou stejné)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky
- Zřetelně vyznačené dráhy

Pomůcky:

- Štafetové kolíky nebo jiné podobné pomůcky
- Značky