

## VÝUKOVÉ KARTY: SKOK O TYČI DO DÁLKY

**Rozbor disciplíny:** Skok o tyči vyžaduje několik dovedností: držení a nesení tyče, zasunutí tyče („zabodnutí“), odraz, let a doskok (do položených terčů).

**Bezpečnost účastníků:** Doskočiště musí být měkké, bezpečné a tyč musí odpovídat pohybové úrovni dětí.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

## Výuková karta 1: Skok o tyči do dálky

**Cíl:** Zvládnout rovnováhu na tyči a doskok

**Návrh cvičení:** Tyčkař se odrazí z vyvýšeného stabilního místa a provede odraz vpřed s kontrolovaným doskokem do podřepu.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci se často neodrazí a netlačí tyč vpřed. Velmi často se stane, že ji v průběhu skoku pustí na zem.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Nepouštějte tyč na zem
- Tlačte tyč směrem vpřed
- Ztlumte doskok

### **Důležité poznámky:**

- Rovnovážný dopad na obě nohy ve směru skoku
- Odrazte se a tlačte tyč vpřed
- Nepouštějte tyč na zem

### **Didaktické poznámky:**

- Obměňujte výšku vyvýšeného stabilního místa (bezpečnost)
- Střídejte místo dopadu
- Uchopte tyč mírně výše
- Všechna cvičení by měla být prováděna soutěživou formou

### **Bezpečnost:**

- Měkké doskočiště
- Odpovídající výška plochy pro odraz

### **Pomůcky:**

- Krátké tyče
- Stabilní plocha po odraz

## Výuková karta 2: Skok o tyči do dálky

### **Cíl: Zvládnout odrazovou fází**

**Návrh cvičení:** Účastníci skáčou na stabilní vyvýšené místo. Odraz je proveden před vyvýšeným místem. Po odraze se tyčkař „vyhoupne“ nahoru a doskočí na obě nohy.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci mají tendenci nepoužívat tyč k odrazu na vyvýšené místo. Obvykle se zkusí odrazit bez pomoci tyče.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Nepouštějte tyč na zem
- Tlačte tyč vpřed
- Zvedněte nohy tak, abyste doskočili na vyvýšené místo

### **Důležité poznámky:**

- Rovnovážný doskok do podřepu ve směru skoku
- Odraz proveden ze země a tyč je tlačena vpřed
- Nepouštějte tyč na zem

### **Didaktické poznámky:**

- Zvyšujte postupně výšku vyvýšené dopadové plochy (bezpečnost)
- Obměňujte způsoby doskoku na dopadovou plochu
- Spojte výskok a seskok na vyvýšenou plochu
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Stabilní a odpovídající dopadová plocha
- Délka tyče

### **Pomůcky:**

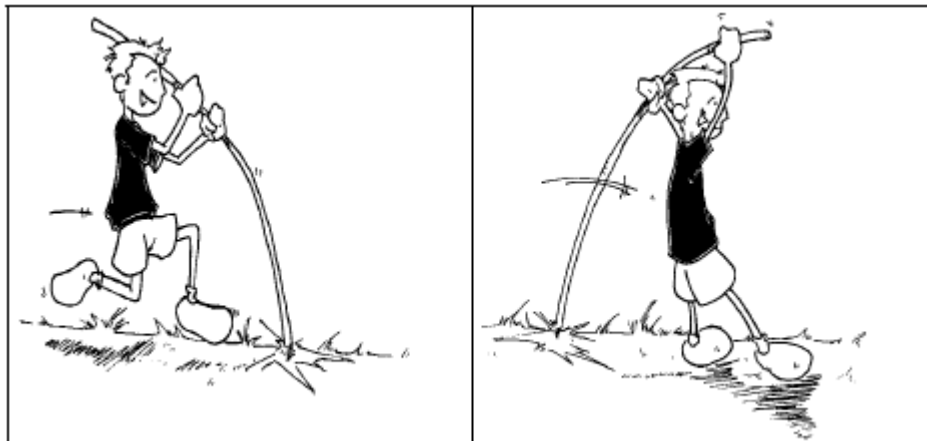
- Odpovídající výška dopadové plochy
- Odpovídající tyč

## Výuková karta 3: Skok o tyči do dálky

**Cíl:** Zvládnout nesení tyče a provést následný odraz

**Návrh cvičení:** Začněte s nesením tyče za chůze a proveďte zasunutí tyče a následný odraz. Několikrát opakujte.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci nedrží tyč v ose a netlačí ji vpřed.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Držte rovnovážnou polohu
- Ztlumte doskok
- Nepouštějte tyč na zem

### **Důležité poznámky:**

- Po provedení letové fáze doskok s přechodem do chůze
- Spojte několik částí pohybu dohromady

### **Didaktické poznámky:**

- Procvičujte přechod z levé i pravé strany
- Provádějte chůzi s tyčí
- Přejděte z chůze do běhu
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Měkký a nekluzký povrch

### **Pomůcky:**

- Odpovídající tyče

## Výuková karta 4 : Skok o tyči do dálky

**Cíl:** Zdokonalit běh s tyčí

**Návrh cvičení:** Provedte několik opakovaných úseků běhu s tyčí

**Chyby začátečníků:** Tyč se při běhu nekontrolovaně pohybuje. Začátečníci nedovedou oddělit běh od nesení tyče.



**Pokyny k provádění cvičení:**

- Uvolněte v běhu ramena
- Držte tyč ve směru běhu

**Důležité poznámky:**

- Tyč směřuje do směru běhu a musí být ve stabilní poloze
- Provedte celý rozběh

**Didaktické poznámky:**

- Provedte toto cvičení opakovaně
- Zvyšujte postupně rychlost
- Zařadte soutěžní formu

**Bezpečnost:**

- Organizace skupiny
- Odpovídající tyče

**Pomůcky:**

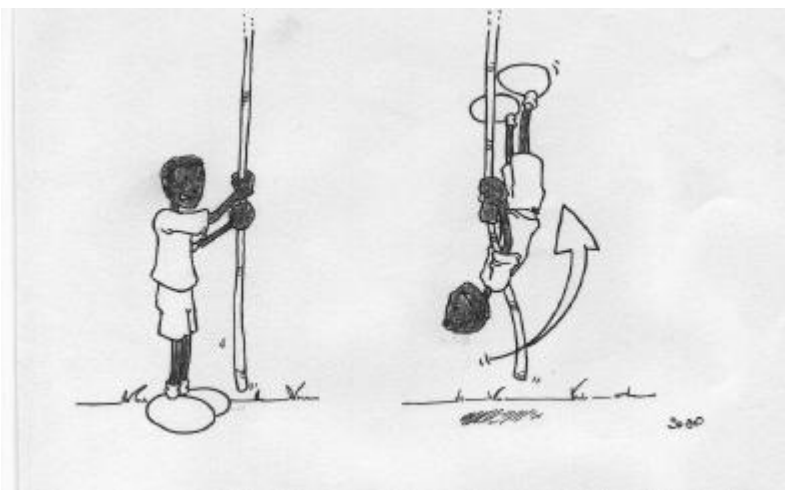
- Tyče
- Svislé a vodorovné značky, kužele

## Výuková karta 5: Skok o tyči do dálky

**Cíl:** Procvičovat aktivní práci na tyči, tzv. zvrát

**Návrh cvičení:** Z visu na laně musí atlet dostat nohy nad úroveň hlavy (visí pak hlavou dolů = vis střemhlav, tzv. poloha „I“).

**Chyby začátečníků:** Velice náročné cvičení. Začátečníci nemají dostatečnou sílu k provedení tohoto cvičení.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Sbalte nohy k tělu
- Zvedněte nohy co nejvýše podél lana vzhůru
- Nepouštějte ruce

### **Důležité poznámky:**

- Tyč se vychyluje ze směru běhu a není stabilní
- Nízká úroveň rozběhu (tyčkař „sedí“ při běhu)

### **Didaktické poznámky:**

- Houpejte mírně s lanem, když na něm cvičící visí
- Držte nohy nahoře i během houpání
- Zařadte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Počítejte s různou pohybovou úrovní dětí
- Cvičení je vhodné pro pohybově zkušené děti

- Měkké podložky/ Žíněnky

### **Pomůcky:**

- Lano
- Podložky/žíněnky