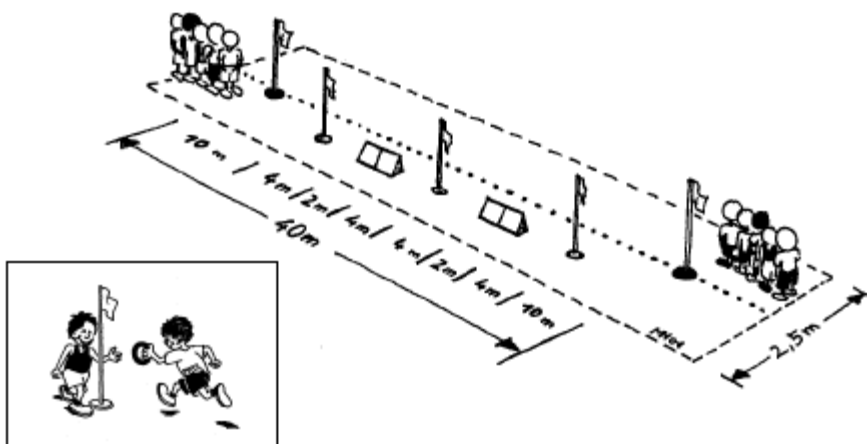


## VÝUKOVÉ KARTY: SPRINT/PŘEKÁŽKY/SLALOM vstřícná štafeta

**Rozbor disciplíny:** Tyto sprinterské disciplíny vyžadují:

- Přizpůsobení se hladkému úseku, slalomu a překážkovému úseku
- Dokonalé zvládnutí jednotlivých typů tratí
- Souhra pohybů horních a dolních končetin

**Bezpečnost účastníků:** Výběr překážek a měkkého povrchu vyřeší většinu bezpečnostních problémů. Procvičování a pravidelný trénink jsou také klíčem k bezpečnosti.



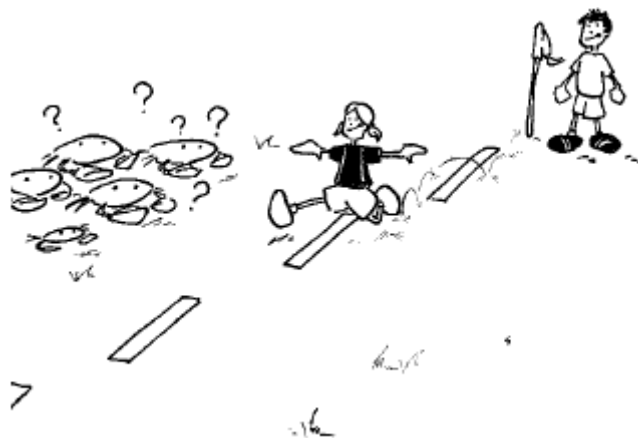
Disciplína IAAF Dětské atletiky

## Výuková karta 1: Sprint/ překážky/slalom – vstřícná štafeta

### **Cíl:** Zlepšit přeběh překážky stranou

**Návrh cvičení:** Závodníci běží šikmo vpřed a překonávají překážky ze strany (z leva doprava nebo naopak). Počet kroků mezi překážkami je vždy stejný.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci natahují švihovou nohu dopředu. Dokrok za překážkou je často uskutečněn na obě nohy.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Běžte co nejpřirozeněji
- Nepoužívejte paže k vyrovnávání stability těla

### **Důležité poznámky:**

- Spojte plynule sprint s přeběhem přes překážku
- Práce paží je podobná jako u sprinterské techniky
- Po dokroku za překážkou pokračujte plynule v běhu

### **Didaktické poznámky:**

- Vyzkoušejte si dvoukrokový rytmus mezi překážkami
- Držte vzpřímenou polohu těla
- Trénujte na vysokých, středních i na nízkých překážkách
- Vyzkoušejte si toto cvičení i s nepravidelným krokovým rytmem mezi překážkami
- Zařazujte individuální a kolektivní soutěže

### **Bezpečnost:**

- Nekluzký povrch
- Bezpečné značky
- Organizace skupiny

### **Pomůcky:**

- Značky
- Překážky

## Výuková karta 2: Sprint/ překážky/slalom - vstřícná štafeta

**Cíl:** Zdokonalit běh mezi tyčemi (slalom)

**Návrh cvičení:** Pravidelný slalom nebo slalom s různým poloměrem zatáček.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci často v zatáčce zpomalují, aby byli schopni běžet daný poloměr zatáčky.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Dívejte se do směru běhu
- Neměňte rychlost běhu

### **Důležité poznámky:**

- Udržujte rychlost běhu a dívejte se do směru běhu
- Paže neslouží k udržení stability těla, ale jako hnací síla

### **Didaktické poznámky:**

- Vyzkoušejte si symetrický slalom
- Běhejte slalom z pravé i z levé strany
- Běhejte „do osmičky“, do kola atd.
- Procvičujte přeběh překážek ze strany (zprava doleva a opačně, zkuste i vzad)
- Zařaďte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Nekluzký povrch
- Bezpečné značky

### **Pomůcky:**

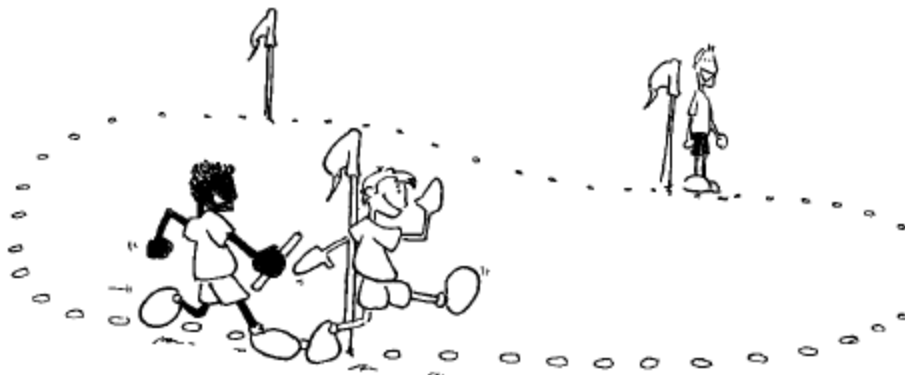
Značky

## Výuková karta 3: Sprint/ překážky/slalom - vstříčná štafeta

**Cíl:** Zlepšit štafetovou předávku

**Návrh cvičení:** Předávání štafetového kolíku či jiných pomůcek v klidu i za pohybu.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci se při předávce dívají na štafetový kolík a postupně zpomalují, až se úplně zastaví.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Zaměřte se na správnou polohu předávající i přebírající ruky
- Mluvte na svého kolegu

### **Důležité poznámky:**

- Nenechtejте kolík upadnout
- Neztrácejte rychlost v průběhu předávky
- Při cvičení střídejte ruce jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Minimální narušení cyklického pohybu paží při předávce

### **Didaktické poznámky:**

- Střídejte pomůcky pro štafetovou předávku (malé, velké, dlouhé, oválné atd.)
- Vyzkoušejte si jak roli předávajícího běžce, tak přebírajícího běžce
- Procvičujte předávku jak z pravé do levé, tak z levé do pravé
- Zařaďte soutěžní formu (štafety apod.)

### **Bezpečnost:**

- Organizace skupiny
- Bezpečné štafetové kolíky

### **Pomůcky:**

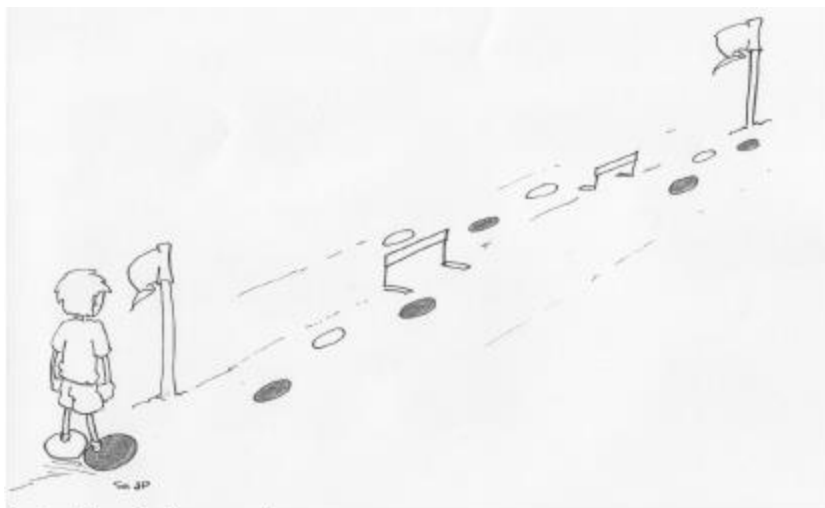
- Různé druhy štafetových kolíků a pomůcek na předávání
- Značky

## Výuková karta 4: Sprint/ překážky/slalom - vstřícná štafeta

### **Cíl:** Zdokonalit přeběh přes překážky stranou

**Návrh cvičení:** Cvičení se provádí v tříkrokovém rytmu. Závodníci překonávají překážky stranou (zleva doprava a naopak).

**Chyby začátečníků:** Začátečníci se zpočátku odráží pokaždé stejnou nohou. Po dokroku za překážkou mají problém udržet dráhu těžiště těla.



### **Pokyny k provádění cvičení:**

- Odrážejte se co nejvíce do směru běhu
- Nezastavujte se za překážkou, pokračujte plynule v běhu

### **Důležité poznámky:**

- Přebíhejte překážky z obou stran
- Udržujte rychlost mezi překážkami, nezpomalujte
- Měřte čas

### **Didaktické poznámky:**

- Obměňujte výšku překážek
- Měňte počet kroků mezi překážkami (až 5 kroků)
- Dodržujte vzdálenost
- Zařadte soutěžní formu

### **Bezpečnost:**

- Bezpečné překážky
- Organizace skupiny
- Odpovídající plocha a prostor

### **Pomůcky:**

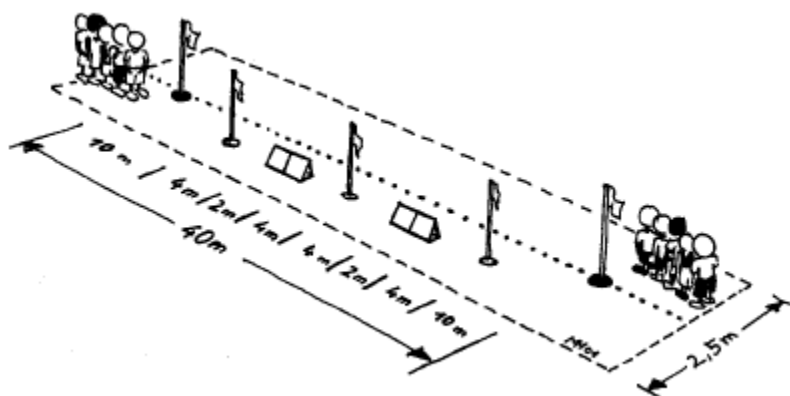
- Překážky
- Značky
- Stopky

## Výuková karta 5: Sprint/ překážky/slalom - vstřícná štafeta

**Cíl:** Zvládnout závodní trať

**Návrh cvičení:** Jedná se o závod z projektu IAAF Dětská atletika.

**Chyby začátečníků:** Začátečníci mají problém vybrat si, jestli začít hladkým či překážkovým úsekem. Slalom mezi tyčemi pro ně představuje problém navíc, protože se musí soustředit nejen na změnu směru při běhu a zároveň ještě překonávat překážky.



### Pokyny k provádění cvičení:

- Dodržujte instrukce
- Běhejte co nejvíce ve směru běhu

### Důležité poznámky:

- Dokončete cvičení
- Běžte normální rychlostí
- Udržujte stabilní polohu těla v průběhu celého úseku

### Didaktické poznámky:

- Začínáte z levé strany a pak z pravé strany dráhy (tak jak to označuje kužel)

### Bezpečnost:

- Dobrá organizace závodu
- Řízená skupina

### Pomůcky:

- Překážky
- Značky
- Stopky