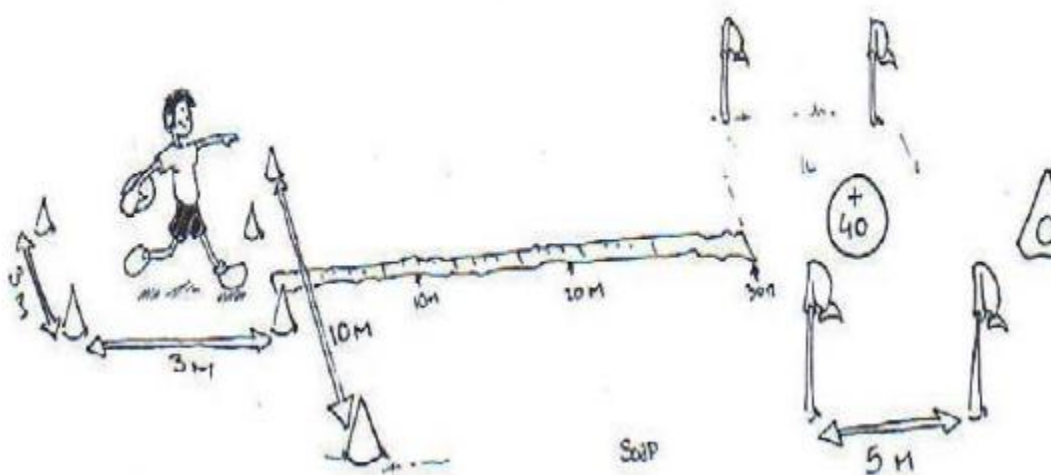


VÝUKOVÉ KARTY: HOD JUNIORSKÝM DISKEM

Rozbor disciplíny: Cílem této disciplíny je dosažení jak výkonu, tak správného provedení. Ke zvládnutí této disciplíny je zapotřebí osvojit si několik předcházejících pohybových dovedností. Toto cvičení musí být prováděno se snadno manipulovatelným náčiním o maximální hmotnosti 1 kg.

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



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod juniorským diskem

Cíl: Zvládnout držení a vypuštění disku za chůze

Návrh cvičení: Kutálejte disk po zemi po hraně a následně odhazujte disk ve svislé ose tak, aby dopadl na hranu a kutálel se. Cvičení provádějte ze tří kroků (pro praváky: levá – pravá – levá). Odhazujte ve vyznačeném směru.

Chyby začátečníků: Začátečník má tendenci držet disk celou rukou, včetně palce, což mu znemožňuje správné provedení odhodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Při odhodu pokrčte nohy
- Uvolněte odhodovou paži a rameno

Důležité poznámky:

- Diskař musí být natočen celým tělem do směru hodu ve stabilním postoji
- Levá část těla je zablokována v ose noha-rameno
- Disk musí rotovat ve správném směru

Didaktické poznámky:

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

Bezpečnost:

- Dobře ohraničený sektor pro dopad náčiní
- Organizovaná skupina

Pomůcky:

- Disky o různé hmotnosti
- Pomůcky k vytvoření branek

Výuková karta 2: Hod juniorským diskem

Cíl: Zlepšit hod s jednoduchou otočkou ze tří kroků

Návrh cvičení: Provedte hod s otočkou ze tří kroků (pro praváky: levá – pravá - levá). Odhodová paže je držena v úrovni ramene. Při provádění otočky se snažte držet rovnováhu.

Chyby začátečníků: Začátečníci při provádění otočky snadno ztrácejí rovnováhu. K rotačnímu pohybu si příliš pomáhají rameny.



Pokyny k provádění cvičení:

- Otočku provádějte na pravé noze (pro praváky)
- Držte disk daleko od těla

Důležité poznámky:

- Disk letí do odpovídající vzdálenosti
- Osa těla je řízena polohou levé nohy
- Ramena a pánev směřují do směru hodu
- Diskař provede tři kroky (u praváka): levá, pravá, levá a provede odhod

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní
- Házejte na různé vzdálenosti
- Obměňujte dráhu letu
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Dobře ohraničený a vyznačený prostor
- Zásadním požadavkem je správnost provedení

Pomůcky:

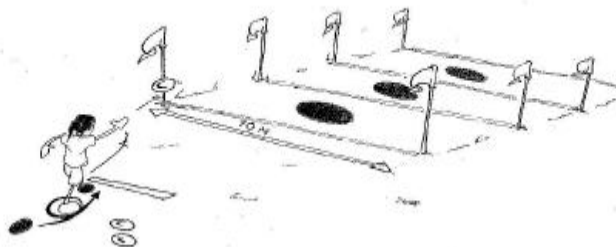
- Disky o různé hmotnosti
- Terče/cíle

Výuková karta 3: Hod juniorským diskem

Cíl: Zlepšit odhod na přesnost

Návrh cvičení: Diskaři se snaží ze tří kroků (pro praváka: levá – pravá - levá) hodit co nejdále a zároveň co nejpresněji. Musí však dbát na správné provedení pohybu.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém hlavně s rovnováhou při provedení otočky.



Pokyny k provádění cvičení:

- Kontrolujte správnost provedení pohybu
- Držte rovnováhu
- Provádějte uvolněně

Důležité poznámky:

- Zachovávejte danou dráhu letu disku
- Akceptujte motorické zákonitosti nutné pro úspěšný odhod (postavení těla od směru hodu, odhodová paže nad úroveň ramene)

Didaktické poznámky:

- Prodlužujte vzdálenost hodu
- Obměňujte náčiní (daleko, blízko, střední vzdálenost)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Dobře ohraničený a vymezený sektor pro dopad náčiní
- Přesné metodické instrukce
- Přizpůsobení se náročnosti cvičení

Pomůcky:

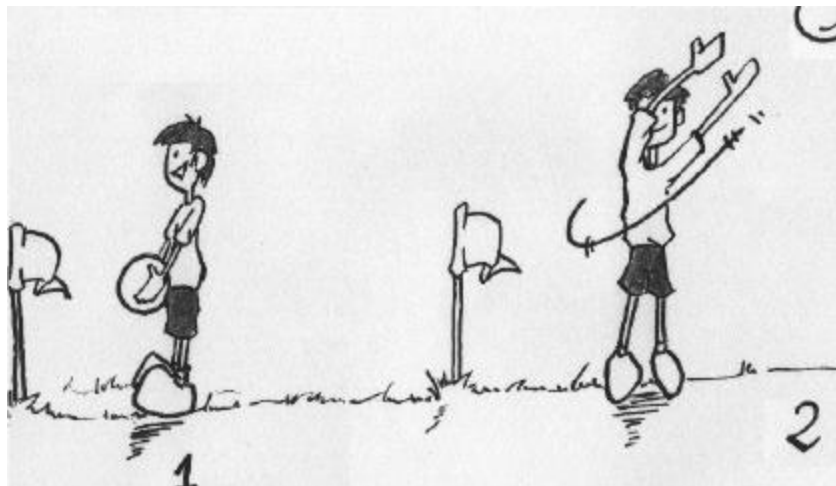
- Značky
- Disky o různé hmotnosti

Výuková karta 4: Hod juniorským diskem

Cíl: Zařadit průpravné odhodové cvičení pro zlepšení rotace trupu

Návrh cvičení: Postavte se zády do směru hodu a držte medicinbal (o max. hmotnosti 2 kg) oběma rukama. Potom proveďte odhod medicinbalu přes rameno (vpravo a pak vlevo). Zapojte do odhodu celé tělo.

Chyby začátečníků: Začátečníci zůstanou při odhodu stát zády ve směru hodu a ztrácejí při něm rovnováhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Používejte při odhodu aktivní pohyb nohy
- Odhazujte oběma směry, tedy vpravo i vlevo

Důležité poznámky:

- Při odhodu držte rovnováhu
- Při fázi odhodu mírně pokrčte paže

Didaktické poznámky:

- Střídejte náčiní (hmotnost, druh)
- Házejte na různé vzdálenosti
- Obměňujte strany
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Správný směr odhodu

Pomůcky:

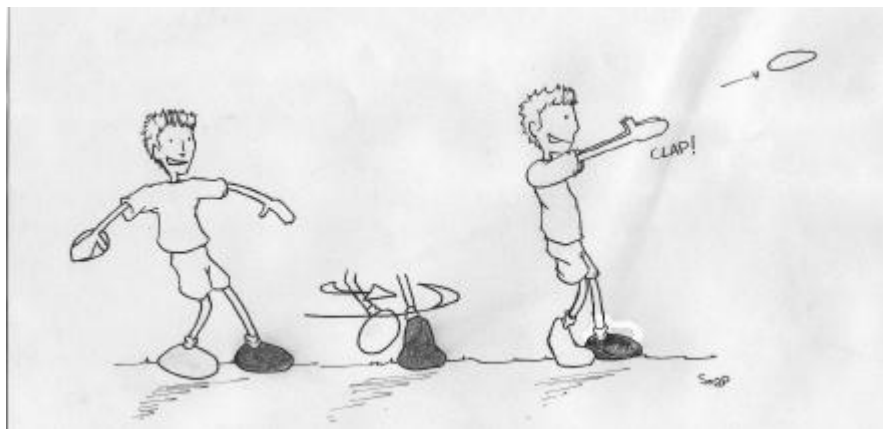
- Různé druhy náčiní
- Značky

Výuková karta 5: Hod juniorským diskem

Cíl: Zvládnout spojení otočky s odhodem

Návrh cvičení: Diskař provede překrok ze 3 m a následně hod s otočkou. Odhod je prováděn do 10 m široké vyznačené zóny. Maximální hmotnost náčiní je 1 kg.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém s udržení rovnováhy po provedení otočky a také mají tendenci pomáhat si do otočky hlavou a rameny.



Pokyny k provádění cvičení:

- Při provádění otočky držte rovnováhu
- Neodhazujte před tím, než se dostanete celým tělem do odhodového postavení

Důležité poznámky:

- Odhazujte do optimálního směru hodu
- Po odhodu držte rovnováhu
- Držte disk co nejdále od těla

Didaktické poznámky:

- Upřednostňujte správnost provedení před výkonem
- Obměňujte náčiní
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Vymezení sektoru

Pomůcky:

- Disky
- Značky