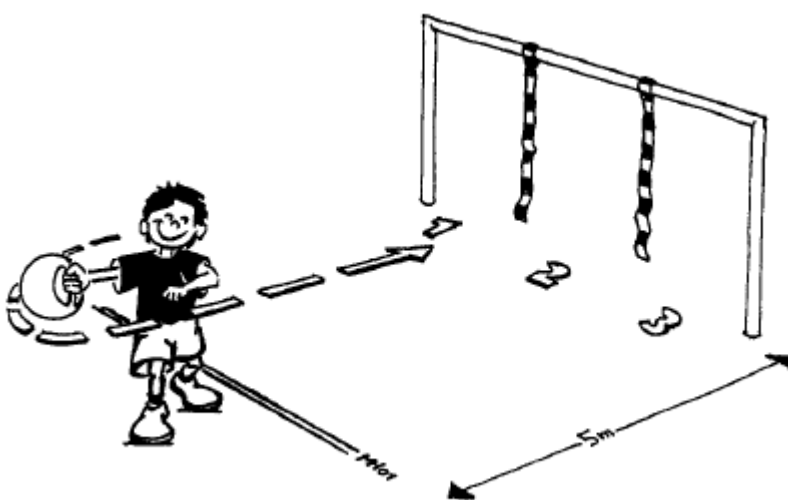


VÝUKOVÉ KARTY: HOD S OTOČKOU

Rozbor disciplíny: Házejte s otočkou na cíl. Provádějte hody pouze s lehkým náčiním. Toto cvičení zahrnuje:

- Seznámení se s rotačními hody
- Zvládnutí udržení stabilní polohy těla

Bezpečnost účastníků: Hody s otočkou představují velké nebezpečí. Důležitý je výběr bezpečného náčiní, vymezení odhodového území, dále organizaci skupiny. Leváci by měli stát více nalevo. Významnou roli pro bezpečnost cvičících hraje také součinnost povelů a následné činnosti (Povely: příprava na odhod, odhod, sběr náčiní...).



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Hod s otočkou

Cíl: Seznámit se s rotačními hody

Návrh cvičení: Odhody lehkým a snadno manipulovatelným náčiním (obruče, kroužky aj. max. hmotnost 1 kg).

Chyby začátečníků: Praváci při odhodu uhýbají levým ramenem dozadu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Stůjte čelem do směru hodu
- Dívejte se na cíl
- Držte náčiní daleko od těla

Důležité poznámky:

- Odhazujte do směru hodu/odhod čelem do směru hodu
- Držte druhou ruku (neodhodovou) ve stabilní poloze
- Nerotujte levým ramenem zpět (pro praváky)
- Po odhodu udržte stabilitu těla

Didaktické poznámky:

- Posuňte terče zpět
- Házejte na terče umístěné náhodně nebo v postupně prodlužované vzdálenosti
- Házejte různými druhy náčiní
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná náčiní
- Jasná a přísná organizační pravidla

Pomůcky:

- Různá náčiní
- Jasně viditelné mety

Výuková karta 2: Hod s otočkou

Cíl: Nacvičit rotační pohyb s následným odhodem vpřed

Návrh cvičení: Použijte různé praktické pomůcky (jako v předcházejícím cvičení). Zaujměte boční postavení v ose hodu. Dívejte se do směru hodu.

Chyby začátečníků: Začátečníci příliš využívají k hodu rotační pohyb ramen a zapomínají na pohyb boků.



Pokyny k provádění cvičení:

- Stůjte čelem do směru hodu a dívejte se stále na cíl
- Upřednostňujte přesnost před „silovým provedením“ hodu
- Dávejte pozor, abyste nezranili nikoho kolem vás

Důležité poznámky:

- Odhazujte směrem vpřed
- Držte druhou ruku (neodhodovou) ve stabilní poloze
- Nerotujte levým ramenem zpět (pro praváky)
- Zadní noha začíná celý pohyb a dále je následující zapojení částí těla v pořadí: koleno – bok – trup – odhodová paže

Didaktické poznámky:

- Posuňte terče blíž k místu odhodu
- Házejte na terče umístěné náhodně nebo v postupně prodlužované vzdálenosti
- Házejte různými druhy náčiní
- Zvyšte rozsah rotačního pohybu vytočením trupu zády ve směru hodu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Vybírejte pouze bezpečná náčiní
- Jasná a přísná organizační pravidla

Pomůcky:

- Různé náčiní
- Zřetelně viditelné mety

Výuková karta 3: Hod s otočkou

Cíl: Nalézt oporu a stabilitu při rotačních hodech

Návrh cvičení: Děti musí postupovat po čáře vpřed a při tom provádět rotaci celého těla (od 45 stupňů do 180 stupňů).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém s přenášením váhy na paty a na přední část chodidel. Při došlapu na paty se zaklánějí a ztrácejí rovnováhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Aktivujte nohy
- Nedívejte se na nohy

Důležité poznámky:

- Držte stabilní polohu těla
- Při provádění rotace hledejte vhodné oporové postavení
- Provádějte cvičení na čáře

Didaktické poznámky:

- Využijte chůzi ve stoje nebo v mírném předklonu
- Měňte směr otáčení (doprava a poté doleva)
- Na konci „rotační chůze“ provedte odhod
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Vhodný prostor k rotačním hodům
- Rovné hřiště bez terénních nerovností

Pomůcky:

- Značky
- Pásmo na ohraničení území

Výuková karta 4: Hod s otočkou

Cíl: Zlepšit odhodovou fázi

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

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



Pokyny k provádění cvičení:

- Používejte při odhodu nohy
- Odhazujte vpravo i vlevo

Důležité poznámky:

- Po provedení odhodu udrzte stabilní polohu těla
- Při odhodu přes levé rameno se tělo otáčí vlevo (a naopak)
- Při vypuštění medicinbalu z rukou se paže mírně pokrčí

Didaktické poznámky:

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

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Správný směr hodu

Pomůcky:

- Různé druhy náčiní
- Značky

Výuková karta 5: Hod s otočkou

Cíl: Zvládnout hod s otočkou po předcházejícím pohybu (po třech krocích)

Návrh cvičení: Hod s rotací po provedení tří kroků (praváci musí vyjít levou nohou). Náčiní nesmí být těžší než 1 kg.

Chyby začátečníků: Začátečníci často odhazují náčiní dříve, než se dostanou do odhodového postavení.



Pokyny k provádění cvičení:

- Při dokroku na levou nohu musí být odhodová paže stále vzadu za tělem
- Rytmus kroků je následující: dlouhý krok levou nohou a následují rychlé dva (kroky: pravou a levou nohou)
- Držte trup do směru hodu, dívejte se vpřed

Důležité poznámky:

- Úspěšně zvládnuté hody
- V odhodové fázi udržte stabilní polohu těla
- Dívejte se celou dobu na cíl

Didaktické poznámky:

- Obměňujte hmotnost i druh náčiní
- Házejte na různou vzdálenost
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Dobře vyznačené území

Pomůcky:

- Různé náčiní
- Značky
- Terče/mety