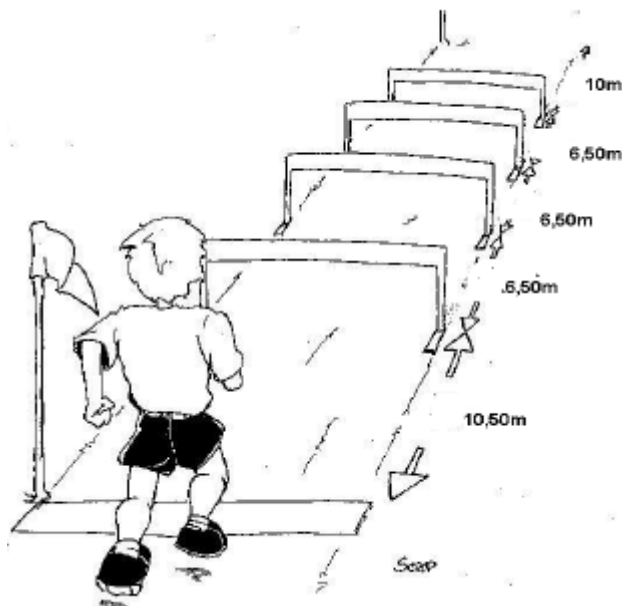


VÝUKOVÉ KARTY: PŘEKÁŽKOVÝ BĚH

Rozbor disciplíny: Jedná se o týmovou soutěž, kdy každý z členů družstva běží individuálně. Vzdálenost mezi překážkami je vyznačena na obrázku níže. Dva závodníci, každý ve své dráze, vyběhají na předem určený startovní signál a snaží se běžet co nejrychleji do cíle.

Bezpečnost účastníků: Bezpečnost je zajištěna vhodnými překážkami odpovídající výšky. Povrch nesmí být kluzký a pokud možno měkký.

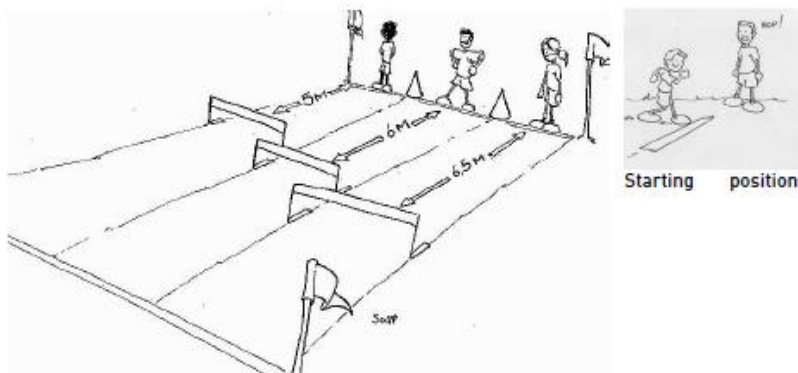


Výuková karta 1: Překážkový běh

Cíl: Zlepšit náběh na první překážku

Návrh cvičení: Postavte několik drah s různou vzdáleností mezi startovní čarou a první překážkou (viz obrázek níže). Po přeběhu překážky pokračujte aktivně v běhu. Postupně prodlužujte vzdálenost překážky od startovní čáry. Výběh je prováděn z polovysokého startu (viz obrázek).

Chyby začátečníků: Začátečníci nejprve vystartují rychle a s blížící se překážkou postupně zpomalují, aby provedli „bezpečný odraz“. Tím se odráží příliš blízko u překážky.



Pokyny k provádění cvičení:

- Odrážejte se vždy ze stejné nohy
- Zrychlujte do překážky

Důležité poznámky:

- Náběh musí být plynulý
- Přizpůsobte běh měnícím se podmínkám
- Běžte aktivně i po přeběhu překážky

Didaktické poznámky:

- Postupně prodlužujte vzdálenost mezi startovní čarou a první překážkou až k závodní vzdálenosti
- Můžete běžet na 4, 6 a 8 kroků
- Druhou překážku umístěte do správné vzdálenosti
- Do mezer umístěte značky
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

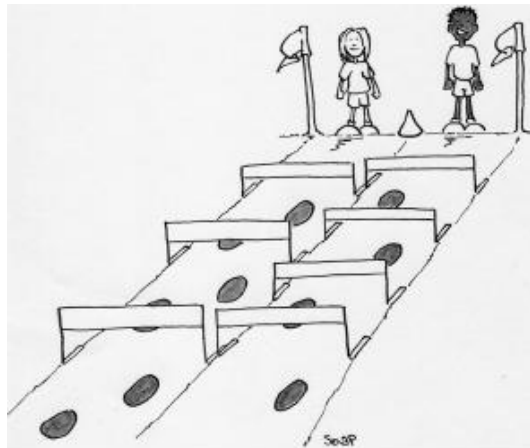
- Překážky
- Značky

Výuková karta 2: Překážkový běh

Cíl: Zlepšit přeběh překážek

Návrh cvičení: Běh přes různě vysoké překážky na 1 - 3 kroky mezi překážkami.

Chyby začátečníků: Začátečníkům se bude zdát toto cvičení velmi komplikované. Více než na počet kroků mezi překážkami se budou soustředit na to, aby se odráželi vysoko nad překážkou.



Pokyny k provádění cvičení:

- Při prvním provádění cvičení nespěchejte
- Nedívejte se na nohy ani na první překážku

Důležité poznámky:

- Držte rovnováhu
- Při odrazu pracujte aktivně pažemi
- Boky směřují do směru běhu
- Udržujte rychlost

Didaktické poznámky:

- Zvyšujte výšku překážky až na úroveň stehen
- Překážky přebíhejte nejlépe po tříkrokovém rytmu
- Vyžadujte provedení tohoto cvičení bez pohybu paží
- Obměňujte způsob běhu mezi překážkami
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečné překážky
- Jasné stanovené organizační pokyny
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

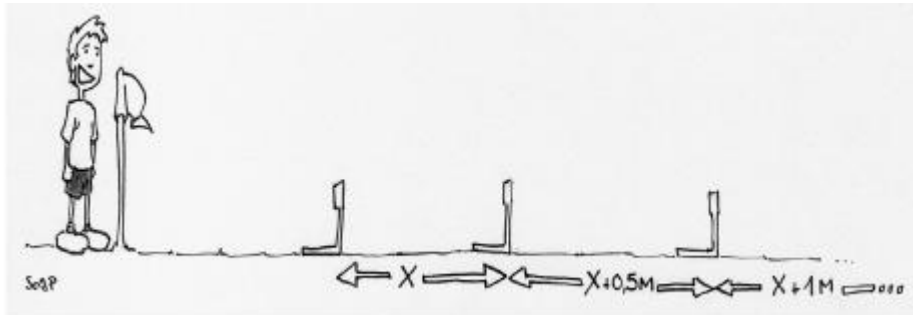
- Překážky
- Značky

Výuková karta 3: Překážkový běh

Cíl: Zlepšit techniku běhu mezi překážkami

Návrh cvičení: Postupně prodlužujte vzdálenost mezi překážkami (vždy maximálně o 50 cm). Přebíhejte překážky na stejný počet kroků.

Chyby začátečníků: Začátečníci se s tímto úkolem vyrovnávají velmi obtížně, protože většinou mají tendenci zpomalovat mezi překážkami místo toho, aby zrychlovali.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dodržujte stejný počet kroků mezi překážkami
- Zachovejte frekvenci kroků

Důležité poznámky:

- Zaměřte se na odraz do překážky
- Neskákejte, běžte
- Plynule vystupňujte rychlost
- Udržujte rovnováhu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenost mezi překážkami
- Běhejte na různý počet kroků (2, 3, 4 kroky)
- Opakujte toto cvičení se zdůrazněním odrazu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečné překážky
- Jasně stanovené organizační pokyny
- Odpovídající výška překážek
- Odpovídající vzdálenost mezi překážkami

Pomůcky:

- Překážky
- Značky

Výuková karta 4: Překážkový běh

Cíl: Zvýšit rychlost běhu mezi překážkami

Návrh cvičení: Postavte překážky tak, aby v jednom úseku byla prodloužena vzdálenost mezi překážkami jednou tolik (viz obrázek níže). Proveďte sérii běhů se zrychlením v této části trati.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají zpočátku obavu běžet rychle. Obvykle se snaží nabrat rychlost na úseku bez překážek a zpomalují před odrazem do překážky.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zrychlujte mezi překážkami
- Držte rovnováhu

Důležité poznámky:

- Udržení rychlosti v prodloužené vzdálenosti mezi překážkami
- Držte rovnováhu
- Nezpomalujte směrem k blížícím se překážkám

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenost mezi překážkami
- Opakujte několikrát
- Měřte čas

Bezpečnost:

- Bezpečné překážky
- Odpovídající vzdálenost
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

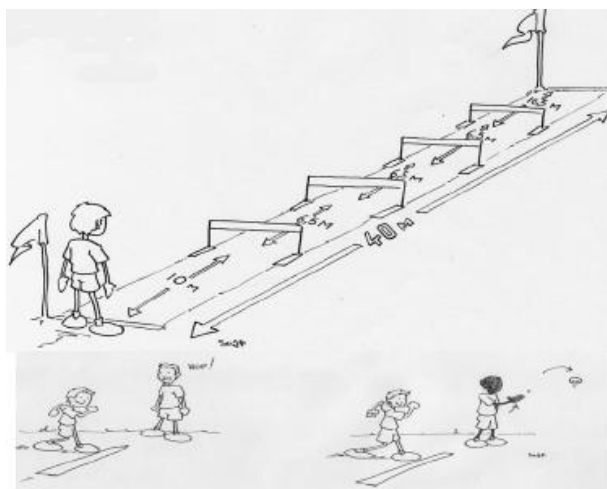
- Překážky
- Značky
- Stopky

Výuková karta 5: Překážkový běh

Cíl: Dokonale zvládnout překážkový běh v rámci disciplíny IAAF Dětské atletiky

Návrh cvičení: Jedná se o závodní disciplínu IAAF Dětské atletiky, kde si závodníci mohou vyzkoušet i kratší vzdálenost mezi překážkami (6 m nebo dokonce 5,50 m). Náběh na první překážku je standardní v 10m vzdálenosti od startovní čáry. Ke startu používejte jak zvukové, tak vizuální signály.

Chyby začátečníků: Začátečníci budou mít zpočátku problém se zvládnutím celého úseku závodní tratě.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zkuste provést co nejpřesnější náběh na první překážku
- Zrychlujte mezi překážkami

Důležité poznámky:

- Procvičujte start a náběh na první překážku pravidelně
- Běžte aktivně mezi překážkami
- Měřte čas

Didaktické poznámky:

- Obměňujte výšku překážek
- Zorganizujte závody dvojic

Bezpečnost:

- Dobře organizovaná skupina
- Jasně vymezený prostor
- Odpovídající výška překážek

Pomůcky:

- Překážky
- Značky
- Stopky

Poznámka: Toto cvičení by mělo pomoci dětem pochopit pravidla a organizaci soutěže.

