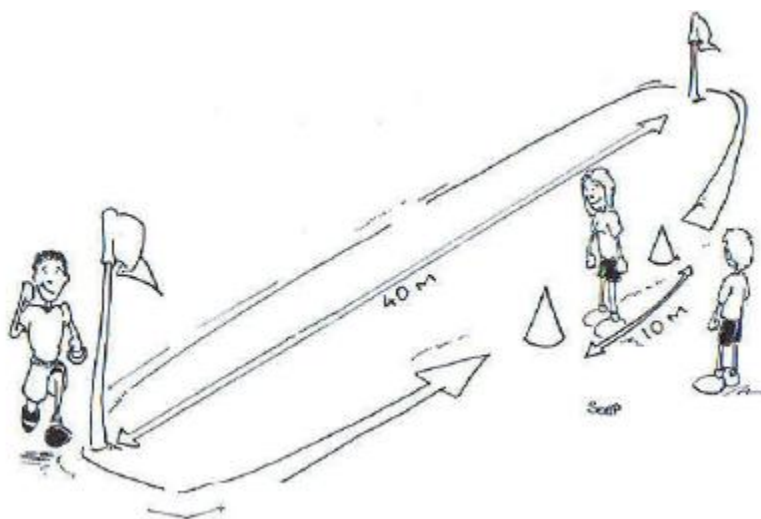


VÝUKOVÉ KARTY: ŠTAFETOVÝ BĚH

Rozbor disciplíny: Štafetový běh vyžaduje následující speciální dovednosti: udržení maximální rychlosti, zvládnutí štafetové předávky a odhad rychlosti přibíhajícího běžce.

Bezpečnost účastníků: Bezpečné hřiště, rovný povrch, dobře zorganizované předávky, bezpečný štafetový kolík.



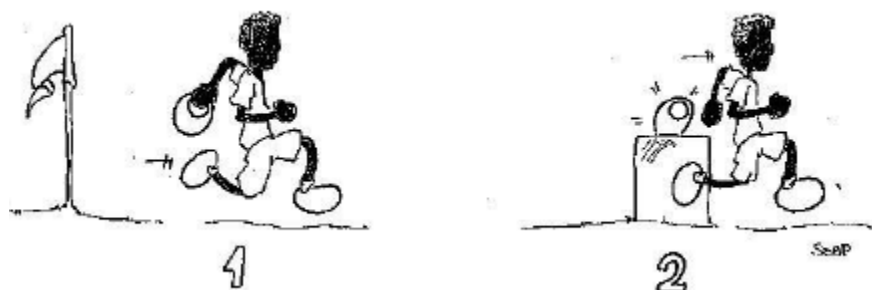
Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Štafetový běh

Cíl: Zlepšit předání a převzetí štafetového kolíku

Návrh cvičení: Předání a převzetí štafetového kolíku (může být nahrazen tenisovým míčkem, lehkým kroužkem atd.).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají potíž při odlišném pohybu rukou oproti pohybu dolních končetin. Ruce doprovázejí pohyb nohou a nejsou schopny provést správný pohyb při štafetové předávce.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zůstaňte v uvolněném postavení
- Při předávce neotáčejte hlavu zpět (nedívejte se na kolík)

Důležité poznámky:

- Přesné předání/převzetí štafetového kolíku nebo jiné pomůcky
- Cyklický běžecký pohyb bez přerušení
- Běh bez ztráty rychlosti při provádění cvičení

Didaktické poznámky:

- Obměňujte náčiní a rychlost
- Střídejte ruce
- Provádějte obě činnosti: předání kolíku a převzetí kolíku
- Provádějte cvičení se střídáním rukou jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Zařad'te soutěžní formu

Bezpečnost:

- Trať bez překážek
- Organizace skupiny
- Předávání kolíku v odpovídající výšce a rychlosti

Pomůcky:

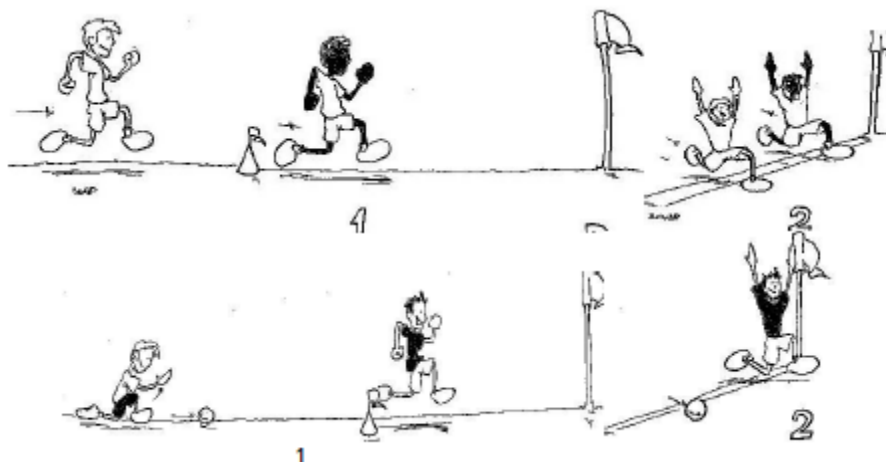
- Štafetové kolíky a jiné vhodné pomůcky
- Značky

Výuková karta 2: Štafetový běh

Cíl: Zlepšit odhad rychlosti

Návrh cvičení: Dva běžci startují, každý z jiné startovní čáry, a běží tak rychle, aby doběhli do cíle zároveň. Druhá možnost je, že jeden běžec kutálí míček po zemi a druhý běžec běží tak rychle, aby oba prošli cíl společně. Provádějte toto cvičení opakovaně tak, aby si běžci vyzkoušeli všechny role.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém s odhadem rychlosti přibíhajícího běžce. Obvykle vystartují příliš brzo nebo příliš rychle případně naopak příliš pomalu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dívejte se na přibíhajícího běžce, až došlápne na značku
- Vystartujte do směru běhu

Důležité poznámky:

- Protněte cíl společně s kutálejícím se míčkem, který slouží jako kontrola rychlosti
- Zrychlujte v požadovaném směru
- V průběhu zrychlení dbejte na správnou koordinaci pohybů

Didaktické poznámky:

- Používejte různé pomůcky a odhazujte je různou rychlostí
- Pokuste se co nejrychleji vyhodnotit rychlost přibíhajícího běžce
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný štafetový kolík

Pomůcky:

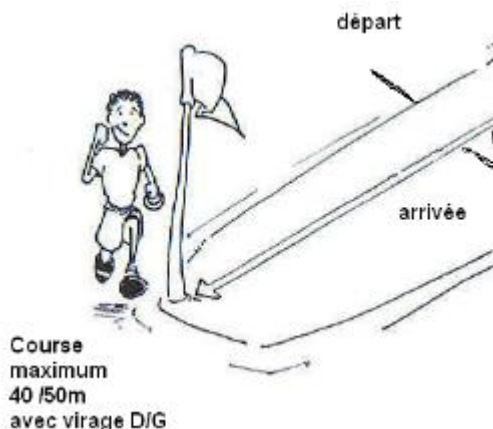
- Různé pomůcky pro předávky
- Značky

Výuková karta 3: Štafetový běh

Cíl: Snažit se o udržení rychlosti co nejdéle

Návrh cvičení: Několik opakovaných sérií běhů na vzdálenost 40 – 50 m se zatáčkami. Běhají se pravotočivé i levotočivé zatáčky, které mají různý poloměr závisující na umístění kužele.

Chyby začátečníků: Začátečníci nejsou schopni udržet rychlost v celém úseku.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte uvolněně
- Přizpůsobte svoje tempo rychlému běhu (neběhejte však se 100% úsilím)

Důležité poznámky:

- Zkoordinujte běh v zatáčkách
- Měřte čas
- V zatáčkách nezpomalujte, běžte konstantní rychlostí (pokládejte nohy ve směru běhu, dívejte se vpřed)

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku tratě
- Běhejte zatáčky vpravo i vlevo
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Odpovídající odpočinek

Pomůcky:

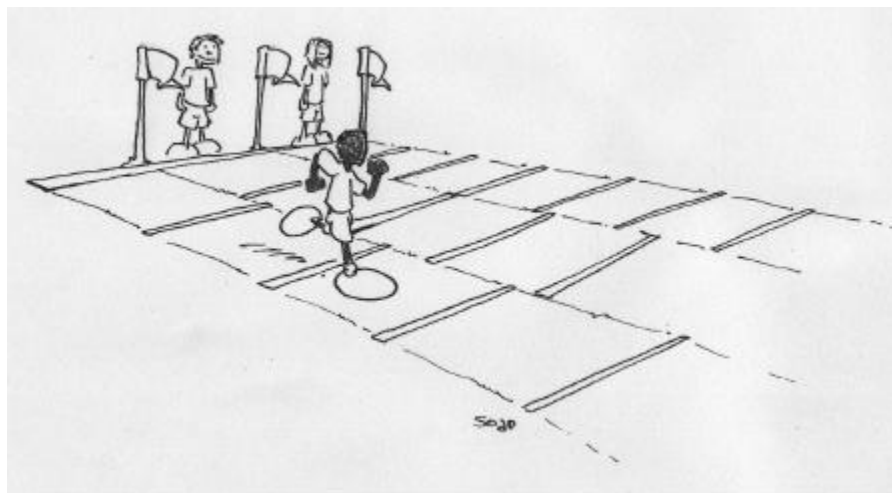
- Značky

Výuková karta 4: Štafetový běh

Cíl: Zdokonalit techniku běhu

Návrh cvičení: Běh mezi tyčemi/kloboučky různě vzdálenými od sebe. Děti běží opakovaně tak, aby našly optimální délku kroku.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problémy přizpůsobit svojí délku kroku v okamžiku zrychlení. Vysoká frekvence obvykle převládá nad délkou kroků.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte ve vzpřímené poloze
- Snažte se o optimální délku kroku

Důležité poznámky:

- Při nácviku běhejte na delší vzdálenosti
- Snažte se provést cvičení v co nejvyšší rychlosti

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku kroků
- Zvětšete mezeru mezi ležícími lačkami (páskami)
- Měřte čas
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Nekluzký povrch
- Bezpečné značky

Pomůcky:

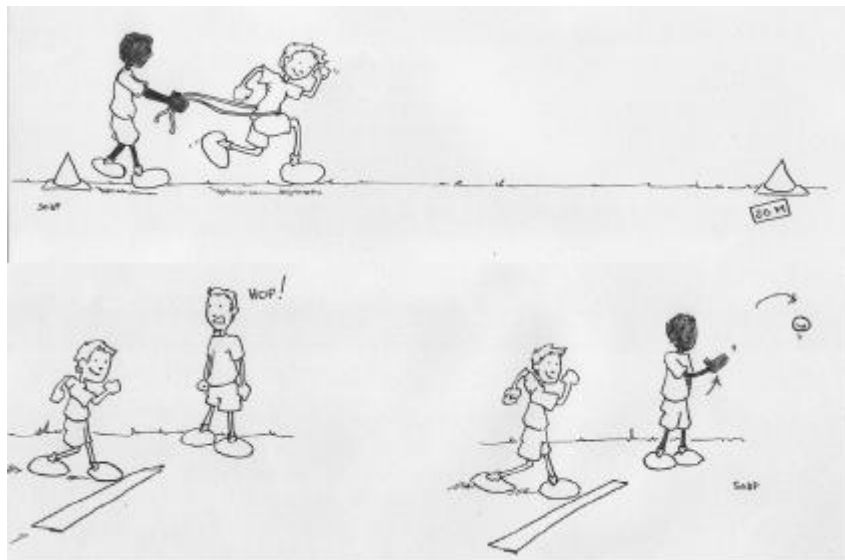
- Vodorovné značky
- Značky podél tratě

Výuková karta 5: Štafetový běh

Cíl: Připravit se na rychlou reakci a rychlý výběh po zaznění startovního signálu

Návrh cvičení: Běžci vytvoří dvojice. Jeden z běžců si dá za pas švihadlo, druhý ho chytne za oba konce a vyvolá tak příslušný odpor. Běžec musí bezprostředně zrychlit na zvukový nebo vizuální signál.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém setrvat v náklonu vpřed (pánev je tažena švihadlem vzad). Stejně tak nemají dostatek síly k dosažení počáteční rychlosti.



Důležité poznámky:

- Tělo je v mírném náklonu
- Oporová noha není úplně natažena
- Vzpřímený postoj těla

Didaktické poznámky:

- Střídejte intenzitu odporu
- Obměňujte délku úseků
- Zlepšete reakční rychlost na vizuální a zvukové podněty
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Upravujte odpor
- Vytvořte stejné dvojice podle tělesné hmotnosti

Pomůcky:

- Švihadla, popřípadě lana
- Značky