

# Atletika v tělocvičně II

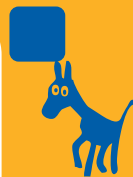
sada pomůcek

pro Atletickou minipřípravku a přípravku

Jiří Nechvátal







# Atletika v tělocvičně II

sada pomůcek  
pro Atletickou minipřípravku a přípravku

Jiří Nechvátal





### Použitá literatura

Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J.: Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti a pod střechou. Praha, Portál 2003, 102.

Křištofič, J.: Pohybová příprava dětí. Praha, Grada 2006, 73.

Perič, T.: Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha, Grada 2004, 52-53.

Brännball. WIKIPEDIA. Wikipedia.org [online]. 9.10.2013. [cit. 2013-10-14]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Br%C3%A4nnball>

Hry s diskem. Ultimo.cz [cit. 2013-10-14].

Dostupné z: <http://ultimo.cz/content/hry-s-diskem>

**Atletika v tělocvičně II**  
**sada pomůcek pro Atletickou minipřípravku a přípravku**  
**v tělocvičně**

Rok vydání: 2014  
[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)





### Vážené trenérky, vážení trenéři,

dostává se vám do ruky druhý díl brožurky Atletika v tělocvičně, která má za úkol seznámit vás s některými nápady, jak propojit atletickou sadu, kterou běžně používáme v tréninku, s prostředím školní tělocvičny, kde trávíme nemalou část školního roku. V tomto druhém díle pracujeme se staršími dětmi (8 - 11 let). Stejně jako v prvním díle, se jedná o přehled nápadů, které by vás měly inspirovat a které byste měli přizpůsobit vašim dětem a vašim podmínkám. Každá tělocvična je jinak velká a různě vybavená, stejně jako každý z nás má odlišné skupiny dětí. Každá námi předložená hra či cvičení jsou pouze „odrazové můstky“ pro vaši činnost. Při cvičení na kružicích či na hrazdě dbejte na dopomoc a záchranu i přes to, že vás děti budou přesvědčovat, že je to zbytečné.

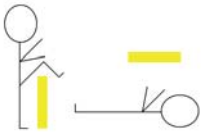
Co se týče názvosloví, používám hovorové a zažité výrazy např. pro pěnový nástavec se vžilo označení „hranolka“, pro cílovou plochu používám pojem cílové pásky.

Pro cvičení s touto sadou platí didaktické zásady uvedené v předchozí brožurce Atletika v tělocvičně I.

Přeji vám příjemnou zábavu při trénování v tělocvičně.

Autor





## Obratné hranolky

Cvičenci provádějí s hranolky různá obratnostní cvičení.

**Rozvíjí:** obratnost, prostorovou orientaci

**Pomůcky:** gymnastický pás (nebo žíněnky), hranolky

### Metodika:

Cvičenci mají za úkol provádět jednotlivá cvičení a to buď na žíněnce nebo na gymnastickém pásu.

Příklady cvičení:

- 1) Ve stoji vyhodit hranolku, tlesknout a opět ji chytit (do obou nebo jedné ruky).
- 2) Ve stoji vyhodit hranolku, provést výskokem obrat a opět ji chytit.
- 3) Ve stoji vyhodit hranolku, provést sed, ihned stoj a opět ji chytit.
- 4) Ve stoji držet hranolku kolmo k zemi jednou rukou a provádět přešvihy (tzn. pustit hranolku, přešvihnout nohu a opět ji chytit)
- 5) V lehu vyhodit hranolku nad sebe a znovu ji chytit.
- 6) V lehu držet hranolky oběma rukama, provléct obě nohy.
- 7) V lehu vyhodit hranolku nad sebe, provést obrat a znovu ji chytit.

### Bezpečnost:

Cvičenci musí mít mezi sebou dostatečné rozestupy, aby nedocházelo ke srážkám.



## Hranolky v kruhu

Cvičenci klečí v kruhu a hranolku drží rovnoběžně se zemí na úrovni kolene, postupně přeskakují hranolky dalších cvičenců, aby následně zvedali ty své.

**Rozvíjí:** obratnost, odraz, koordinaci

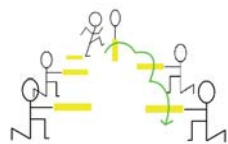
**Pomůcky:** kužele, hranolky

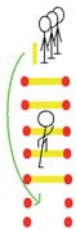
### Metodika:

Pomocí kuželů vytvoříme kruh. Každý cvičenec si klekne ke své značce a uchopí hranolku rovnoběžně se zemí. První položí hranolku na zem a postupně přeskakuje hranolky po své pravici. Další cvičenci se připojují tehdy, pokud proběhnou všichni běžci a on je v tu chvíli poslední. Jakmile běžec přeskočí všechny zvednuté hranolky a doběhne k té své, zvedne ji, aby ji mohl přeskočit cvičenec běžící za ním.

### Bezpečnost:

Je třeba vytvořit dostatečně velký kruh, aby byly mezi cvičenci vytvořené dostatečné rozestupy.





## Hranolkový žebřík

Soutěžící družstva mají za úkol nejprve pokládat hranolky a poté je přeběhnout.

**Rozvíjí:** rychlost

**Pomůcky:** kužele, hranolky, frekvenční žebřík

### Metodika:

Na frekvenční žebřík nebo jen tak volně na palubovce rozmístíme kužele na šířku hranolek po obou stranách. Tímto způsobem vytvoříme dvě řady. Rozdělíme děti do dvou družstev. Úkolem je doběhnout k poslední volné dvojici kuželů a zde položit hranolku. Poté, co celé družstvo položí všechny hranolky, přeběhnou soutěžící danou trať. Družstvo, které doběhne první, vyhrává.

### Bezpečnost:

Doporučujeme stanovit dráhu obou družstev dostatečně daleko od sebe, aby nedošlo ke srážce, stejně jako dbát na dostatečné protažení hlezenního kloubu pro případ špatného sešlápnutí hranolky.





## Veselé opičky

Cvičenec se snaží překonat pěnovou překážku podmetem na hrazdě.



**Rozvíjí:** obratnost, odvahu, sílu

**Pomůcky:** hrazda, pěnová překážka, žíněnky, lavička (popř. švédská bedna)

### Metodika:

Cvičenci absolvují toto cvičení po zvládnutí základních cviků na hrazdě. Stojí v zástupu a odrazem ze země překonávají podmetem pěnovou překážku. Vzdálenost překážky určujeme podle zdatnosti cvičenců.

### Bezpečnost:

Zpočátku je lepší cvičence přidržet za zápěstí při podmetu a záda při dopadu (trenér stojí vpravo od cvičence, pravou rukou jistí zápěstí, levou rukou záda).





## Kohoutí zápasy

Hráči bojují v úpolových hrách na tatami vytvořeném z pěnových překážek.

**Rozvíjí:** sílu, obratnost

**Pomůcky:** pěnové překážky

### Metodika:

Z pěnových překážek vytvoříme bojové tatami. Hráči, kteří nebojují, přidržují nohama překážky u sebe. Bojovat lze v různých úpolových hrách, kdy hráč má za úkol soupeře vytlačit nebo přinutit soupeře k pádu.

Úpolové hry:

- 1) Hráči mají spojené ruce za zády a poskakují na jedné noze. Prohrává ten, který ruce rozpojí, je vytlačen nebo spadne.
- 2) Hráči se přetlačují zády, jsou spojeni rukama za předloktí.
- 3) Hráči se přetlačují, jsou spojeni dlaněmi k sobě.
- 4) Hráči si drží nohu opačnou rukou, poskakují a snaží se vytlačit soupeře.

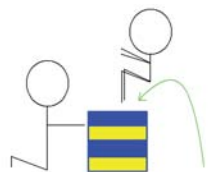
### Bezpečnost:

Je nutné, aby hráči po přetlačení přestali bojovat, neboť hrozí pád na parkety. Stejně tak je potřeba, aby ostatní cvičenci skutečně nohama přidržovali překážky u sebe, aby nevznikaly mezery.



## Mrakodrap

Při herním cvičení se snaží cvičenci doskočit na co největší počet pěnových překážek.



**Rozvíjí:** výbušnou sílu dolních končetin, odvahu, obratnost

**Pomůcky:** pěnové překážky

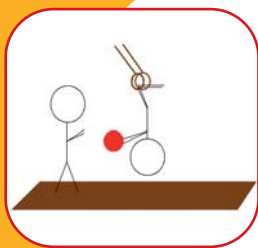
### Metodika:

Cvičenci stojí v zástupu a postupně se ve skocích střídají. Trenér postupně přikládá další a další díly. Úkolem je vyskočit na překážky bez pomoci rukou. Každý cvičenec má na každé výšce celkem tři pokusy.

### Bezpečnost:

Protože jsou překážky kluzké, je lepší, pokud je trenér přidržuje. Stejně tak je dobré jistit, aby v případě malého doskoku cvičenec nespadol zpět na záda.





## Veselé opičky 2

Cvičenci mají za úkol odhazovat plný míč ze závěsu v podkolení na kruzích.

**Rozvíjí:** sílu, prostorovou orientaci

**Pomůcky:** kruhy, žíněnky, plný míč

### Metodika:

Herní cvičení doporučujeme zařadit až po zvládnutí základních cvičení na kruzích ve visu. Cvičenec se zavěsí za podkolení, hází si s trenérem plný míč.

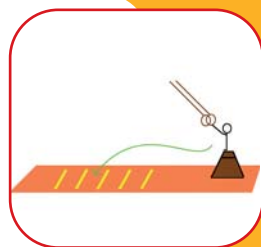
### Bezpečnost:

Při zavěšení a seskoku je potřeba dopomoci a záchrany, z počátku je nutná záchrana trenéra držením za bérce, aby neohrožilo vyklouznutí z kruhů.



## Letci

Úkolem je pomocí kruhů dopadnout za co největší počet hranolek.



**Rozvíjí:** obratnost, sílu, odvahu

**Pomůcky:** žíněnky nebo gymnastický pás, lavička nebo gymnastická koza (popř. švédská bedna), kruhy, frekvenční žebřík, hranolky

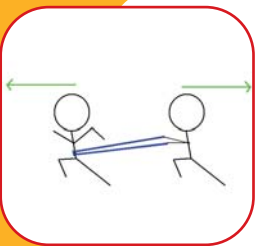
### Metodika:

Cvičení se provádí až po zvládnutí základních cviků na kruzích. Cvičenci stojí v zástupu za lavičkou. První fází je odraz z lavičky a volná „jízda“ na kruzích a dopad na nohy na gymnastický pás, popř. pás vytvořený z žíněnek. Druhou fází je odraz z lavičky a dopad co nejdále (tj. přeskočit co největší počet hranolek, které jsou na frekvenčním žebříku). Počítá se pouze čistý dopad bez dotyku hranolky. Soutěží se v několika kolech na body.

### Bezpečnost:

Herní cvičení je třeba zařadit skutečně po zvládnutí základních cvičení na kruzích. Je dobré jistit slabší děti za zápěstí a druhou rukou zajišťovat záda, aby se dítě „neutrhl“ z kruhů po odrazu nebo nepřepadlo na záda při dopadu.





## Závod vozatajů

Úkolem je překonat odpor, který vytváří soutěžící cílovou páskou.

**Rozvíjí:** sílu

**Pomůcky:** cílová páska, kužele

### Metodika:

Z kuželů vytvoříme startovací a cílovou čáru. Cvičence rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo pak ještě na dvě poloviny. Jedni tvoří koníky, druzí vozataje. Utvoříme dvojice - koníka z družstva A, vozataje z družstva B a naopak, koníka z družstva B, vozataje z družstva A. Vzniknou nám tak dva soutěžící zástupy. Úkolem koníků je převést co nejrychleji vozataje na druhou stranu, běžet zpět a předat cílovou pásku další dvojici. Úkolem vozatajů je naopak co nejvíce koníka brzdít, a pomáhat tak svému koníku soutěžícímu vedle.

### Bezpečnost:

Je dobré utvořit rovnoměrné dvojice a cílovou pásku upevnit kolem pánevní kosti, nikoliv za břicho.

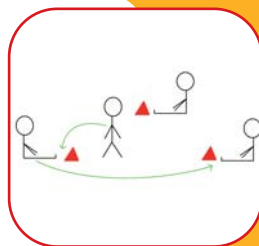


12



## Já mám...

Hráči sedící, popř. ležící v různých pozicích, si na zvolání vyměňují své pozice.



**Rozvíjí:** prostorovou orientaci, rychlost, reakci

**Pomůcky:** vytyčovací kužele

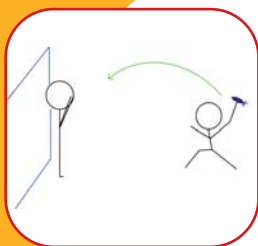
### Metodika:

Z kuželů vytvoříme kruh. Děti sedí, popř. leží v určené pozici, které v průběhu jednotlivých kol měníme. Kuželů je o jeden méně, než je dětí. Dítě bez kužele stojí uprostřed a zvolá např.: „Já mám červené triko.“ Všechny děti, které mají červené triko, si musí vyměnit své pozice. Je ale zakázáno vyměnit se s kuželem těsně sousedícím.

### Bezpečnost:

Je potřeba vytvořit dostatečně velký kruh, aby nedocházelo ke srážkám.





## Brankovaná

Soutěžící družstva se snaží dát si navzájem branku, kterou představuje zeď tělocvičny.

**Rozvíjí:** hod, chytání, odvahu

**Pomůcky:** raketky, mety

### Metodika:

Děti rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo si stoupne před jednu zeď, která představuje branku. Úkolem je hodit raketku tak, aby ji soupeři nechytili a ona se dotkla zdi. Podle úrovně hráčů trenér vytyčí metami čáru pro odhody. Hráči se pravidelně střídají. Pokud hráči vše zvládají, je možné přidat ještě jednu raketku.



### Bezpečnost:

Pozor na některá nářadí, která mohou být ke zdi přidělena.





## Brännball

Páلكovací hra podobná baseballu uzpůsobená atletickým podmínkám a tělocvičně.



**Rozvíjí:** obratnost, rychlost, hod, vytrvalost

**Pomůcky:** kužely, mety, raketky, pěnová překážka, žíněnky

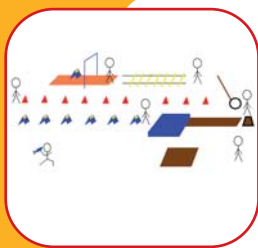
### Metodika:

Brännball je páلكovací hra pocházející ze Švédska. Soutěží proti sobě dvě družstva, páلكaři a polaři. Úkolem páلكařů je odpálit míč tak, aby jej polaři nezachytili a oběhnout všechny mety, na kterých může stát více lidí. Úkolem polařů je co nejrychleji chytit míč a hodit jej zpět brännerovi, který zvolá „bränn“. Tím je hra zastavena a kdo se nachází mimo mety je tzv. „spálený“ a musí se vrátit zpět na začátek. Jednotlivé směny jsou dány časem (doporučujeme 7 min). Podrobnější pravidla jsou k nalezení v odkazu v použité literatuře.

### Bezpečnost:

Pro atletické potřeby v tělocvičně je možné pravidla upravit. Místo páلكování míčku je vhodné házet raketkou, jako mety je možné použít žíněnky nebo položené překážky. Metu pro zašlapování brännera tvoří pěnová překážka. Počet met je potřeba uzpůsobit dovednostem v hodu raketkou. Pomocí kuželů je dobré stanovit minimální vzdálenost hráčů v poli od házejícího (aby polaři nestáli hned u házejícího, pokud je někdo slabší v hodu raketkou).





## Tělocvičnamann

Družstvo absolvuje překážkovou dráhu štafetovým způsobem, kdy na každé překážce je jeden soutěžící, stejně jako je tomu při slavném Dolomitenmannu.

**Rozvíjí:** obratnost, sílu, vytrvalost, rychlost

**Pomůcky:** plné míče, kužele, pěnové překážky, gymnastické nářadí (žíněnky, lavičky, šv. bedny, kozy, kruhy, hrazda)

### Metodika:

Vytvoříme jednoduchou překážkovou dráhu (v případě závodu družstev je vhodné a zajímavé vytvořit dvě dráhy vedle sebe). Na každé překážce čeká jeden soutěžící, který po převzetí štafety absolvuje svoji překážku, předá štafetu (třeba dotykem) a zůstane připraven před další překážkou, kterou zdolá v dalším soutěžním kole. Tím se všichni hráči postupně prostřídají.

### Bezpečnost:

Zařazujeme pouze takové překážky, které děti perfektně zvládají, pokud je nějaká překážka ve výškách, neopomene umístit pod ni duchny, popř. žíněnky, které dáme také všude tam, kde se doskakuje.



## Biatlon

Soutěžící se snaží co nejrychleji absolvovat danou trať přerušenu hodem na cíl.



**Rozvíjí:** vytrvalost, obratnost, hod

**Pomůcky:** frekvenční žebřík, pěnové překážky, raketky, kužele, gymnastické nářadí (žíněnky, koza, šv. bedna, lavička)

### Metodika:

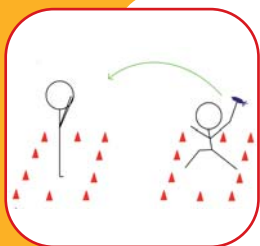
Pomocí kuželů vytyčíme velký okruh, který vede kolem celé tělocvičny. V prostoru startu vymežíme odhodovou čáru a z pěnových překážek vytvoříme cílovou plochu, která je vzdálená podle zdatnosti hráčů. Vedle rozložíme frekvenční žebřík. Úkolem hráče je běžet dvě velká kola, házet na cílovou plochu a znovu běžet dvě kola. V případě závodu družstev předat štafetu. Za každé netrefení následuje přeběhnutí nebo přeskákání frekvenčního žebříku (techniku určí trenér). Do dráhy velkého kola doporučujeme zařadit gymnastická nářadí.



### Bezpečnost:

Dráhu musíme vytvořit tak, aby soutěžící neběželi příliš blízko zdi, kde by mohli o něco zakopnout. Pokud do dráhy zařadíme gymnastické nářadí, je nutné, aby cvičení na nich děti bezpečně zvládaly.





## Raketcourt

Jedná se o modifikaci sportovní hry Discourt.

**Rozvíjí:** obratnost, hod, odvahu

**Pomůcky:** kužele, rakety

### Metodika:

Pomocí kuželů vytvoříme dva obdélníky. Mezi obdélníky je dostatečná mezera, kterou musíme uzpůsobit podle úrovně hodů, jednotlivých hráčů (nejlépe tak, aby hráči museli vynaložit 75 % úsilí, aby raketku dohodili). V každém obdelníku je jedno družstvo. Úkolem je hodit raketku do obdelníku tak, aby ji protihráči nechytily.

### Bezpečnost:

Vzdálenost jednotlivých obdelníků musí být uzpůsobena tak, aby vyspělí hráči neházeli příliš prudké rány z blízkosti, které by protihráče mohly trefit do obličeje apod.



Co jste si chtěli poznamenat...





**Atletika v tělocvičně II**  
**sada pomůcek pro Atletickou minipřípravku a přípravku**  
**v tělocvičně**

Text a foto: Mgr. Jiří Nechvátal

K tisku připravila: Mgr. Iveta Rudová

Lektóři: PhDr. Aleš Kaplan, PhD., PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Grafika: Martina Kacetlová

Vydal: Český atletický svaz pro potřeby oddílů a klubů

Rok vydání: 2014

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)



