



## ATLETIKA PRO DĚTI

### ATLETICKÁ CESTA KOLEM SVĚTA

**Zpracoval:** Aleš Kaplan,  
katedra atletiky FTVS UK

#### Základní charakteristika

V rámci atletické cesty kolem světa jsme navštívili australský kontinent, kde nás zaujal jeden ze symbolů zdejší přírody klokan. Klokan používá k rychlému pohybu skákání snožmo. Některé druhy klokanů se dokáží pohybovat v křovinaté stepi skoky dlouhými až 11 m a rychlostí téměř 60 km/h. V australské přírodě se vyskytuje větší množství druhů klokanovitých. Při našem putování se potkáme s pěti druhy, z nichž pro každý druh je typický jiný pohyb. Tomu odpovídá výběr pět odrazových cvičení, která jsou zahrnuta do klokaních her. **Úkol:** rozvoj odrazové síly dolních končetin prostřednictvím pěti odrazových cvičení. Z hlediska hodnocení se zaměřit na intraindividuální hodnocení formou: „dokážu to“, „zlepším se“, „oproti předcházejícímu skoku jsem se zlepšil“, „mám na to“.

### KLOKY GAMES



**Hop a skok, hop a skok, budu skákat celý rok**

Počty, pomůcky, zatížení	Popis činnosti	Nákresy, poznámky, org. pokyny, bezpečnost
	<b>KLOKAN VELKÝ</b> <b>Skok daleký z místa:</b> odraz z místa snožmo, dva soutěžní pokusy, měří se oba dva pokusy, výkony obou skoků jsou sečteny do celkového výsledku v cm.	
	<b>KLOKAN STROMOVÝ</b> <b>Výskok dosažený:</b> odraz z místa vertikálním výskokem snožmo, skokan se postaví ke stěně (k výskokové lati) a ve stoji vzpaží paži co nejvýše, rozhodčí označí a zaznamená dosažený bod, poté následuje soutěžní pokus, při kterém se klokan snaží odrazem snožmo vyskočit a rukou dohmátnout co nejvýše, zde je zaznamenán výskokový bod, rozhodčí změří vzdálenost mezi dosaženým bodem a výskokovým bodem a zaznamená ji jako výkon vertikálního výskoku v cm, k dispozici jsou dva soutěžní pokusy a výkony obou skoků jsou sečteny do celkového výsledku v cm.	
	<b>KLOKAN RUDÝ</b> <b>Přeskok švihadla:</b> v průběhu dvou minut zvládnout co nejvíce přeskoků snožmo bez meziskoků. Po optimálním odpočinku je vypsáno druhé kolo 2minutových přeskoků. Počítá se počet správně provedených přeskoků za obě dvě kola.	
	<b>KLOKAN SKALNÍ</b> <b>Trojskok z místa odrazem snožmo:</b> tři na sebe navazující odrazy snožmo bez meziskoků, dva soutěžní pokusy, výkony obou skoků jsou sečteny do celkového výsledku v cm.	
	<b>KLOKAN RUDOKRKÝ</b> <b>Přeskok umělohmotné stříšky:</b> stoj pravým (levým) bokem ke stříšce, odrazem snožmo do strany zvládnout po dobu jedné minuty co nejvíce opakovaných odrazů snožmo. Počítá se počet přeskoků tam i zpět, když přeskok tam i zpět je považován za jeden přeskok. Po optimálním odpočinku je vypsáno druhé kolo.	
<b>Literatura:</b>	KAPLAN, A., BARTŮNEK, D., NEUMAN, J. <i>Skáčeme běháme a hraje si na hřišti i pod střechou</i> . 2.vyd. Praha: Portál, 2010. 158 s. ISBN 80-7178-785-X. NEUMAN, J. <i>Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly</i> . 1.vyd. Praha: Portál, 2003. 157 s. ISBN 80-7178-730-2.	