ATLETIKA

Průpravná cvičení a pohybové hry na zdokonalení překážkového běhu

Překážkový rytmus

Horké uhlíky (s použitím značek)

***Prostředí**:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka
***Pomůcky**:* novinové role, florbalové hole, značky, čáry v tělocvičně, švihadla apod.
***Organizace**:* jednotlivci, dvojice

***Popis činnosti**:* žáci vybíhají ze startovní čáry z polovysokého startu jednotlivě za sebou, nebo ve dvojicích ve dvou řadách. Prvním krokem došlapují za první novinovou roli (florbalovou hůl, značku, čáru…), došlapem za poslední jsou v cíli. Zdůrazňujeme zvyšování rychlosti běhu, zvyšováním frekvence jednotlivých kroků – jakoby běželi po horkých uhlících.

***Komentář**:* pro tuto činnost jsme zvolili značky a prováděli jsme ji na travnatém rovném povrchu. I menší děti ji zvládaly velmi dobře. Představa horkých uhlíků napomáhala zvyšovat frekvenci běhu.

Fotodokumentace:

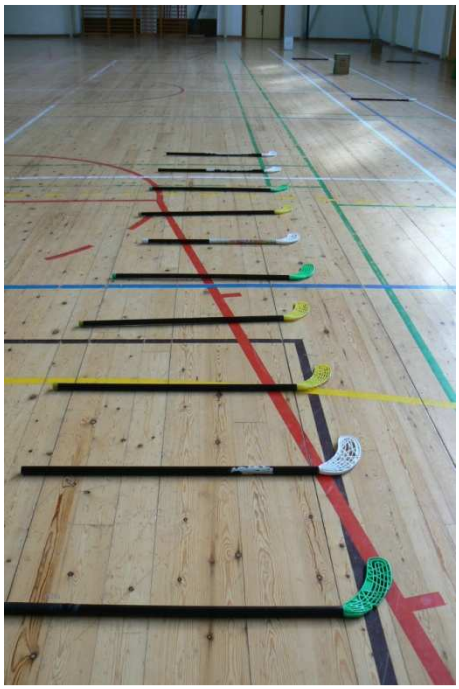
Fotografie č. 1

Fotografie č. 2

Obměna: Horké uhlíky (florbalové hokejky)

***Komentář**:* při druhé variantě jsme použili florbalové hokejky a cvičili jsme v tělocvičně. I zde představa horkých uhlíků napomáhala zvyšovat frekvenci běhu. Nevýhodou této varianty byl kluzký povrch a zvolená sportovní obuv dětí. Přesto hra splnila svůj účel a žáci vše zvládali velmi dobře.

Fotodokumentace:



Fotografie č. 3

Fotografie č. 4

Horké uhlíky 2

***Prostředí**:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka
***Pomůcky**:* novinové role, florbalové hole, značky, švihadla, čáry v tělocvičně, krabice od ovoce.
***Organizace**:* jednotlivci, dvojice

***Popis cvičení**:* obdobný postup jako předchozí hra s tím rozdílem, že druhou, čtvrtou, šestou pomyslnou překážku nahradíme postupně vyšší překážkou – krabicí např. od banánů.

***Komentář**:* oproti předchozí činnosti jsme prodloužili vzdálenosti mezi překážkami, aby žáci byli schopni po celou trať v stupňujícím běhu zachovat tříkrokový rytmus. Druhou, čtvrtou a šestou překážku (florbalovou hokejku) jsme nahradili za vyšší překážku (bednu od ovoce). Žáci si velmi oblíbili činnosti směřující k přeběhu překážek, proto uvítali vyšší překážky a plnili úkol s chutí.
Cílem nebylo technicky dokonalé překonávání vyšších překážek, ale rytmicky běhané překážkové úseky se stupňovaným během po špičkách.

Zdroj: VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní TV a sport 11- 15letých žáků*. Praha: NS SVOBODA, 1998.

Fotodokumentace:

Horké uhlíky 2 - Fotografie č. 5

Horké uhlíky 2 - Fotografie č. 6

Běh přes násady na košťata

***Prostředí**:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka
***Pomůcky**:* násady na košťata, „držáky“ násad – značky, kužele s otvory apod.
***Organizice**:* jednotlivci, v zástupech

Popis činnosti: žáci v zástupu, v dostatečných rozestupech překonávají překážky vytvořené z násad na košťata. Dbáme o pravidelný překážkový rytmus, celé cvičení udržet na špičkách a ve vysoké frekvenci. Činnost, která rovněž vede k posílení hlezenního kloubu.

***Komentář**:* činnost jsme prováděli na travnatém hřišti. Žáci s lepší kondicí dokázali velmi dobře zvládat všechny zadané úkoly. Výkonnostně horší žáci měli problém po celou dobu nácviku běžet po špičkách. Nutná neustálá kontrola.

Fotodokumentace:

Fotografie č. 7

Fotografie č. 8