

ATLETIKA

Průpravná cvičení a pohybové hry na zdokonalení překážkového běhu

Frekvenční cvičení – „rychlé nohy“

Žebříky

Prostředí: venkovní hřiště, rovný přírodní terén – např. louka

Pomůcky: „žebříky“

Organizace: jednotlivci

Popis hry: žáci vybíhají klusem ze startovní čáry. Do každého okna žebříku oběma nohama pak již rychle zašlapují a snaží udržet rychlou frekvenci po celou dobu. Zdůrazňujeme, že celé cvičení je potřeba běžet po špičkách. Obměna: žák běží opět frekvenčně po špičkách, vyplňuje pouze krajní okna žebříku vlevo levou nohou, vpravo pravou.

Komentář: nutné neustále opakovat, aby žáci drželi cvičení na špičkách – dvojitá práce kotníků. Během našeho cvičení se děti snažily úkol zvládnout za co nejkratší čas. Museli jsme jim zdůrazňovat, že nám jde především o rychlé zašlapování (jako práce šicího stroje) v oknech žebříku. Obměnu doporučujeme zdatnějším, je kondičně náročnější, mnohem více přispívá k posílení hlezenních kloubů.

Fotodokumentace:



Fotografie č. 1



Fotografie č. 2



Žebříky obměna – Fotografie č.3

Mezi kužely

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Pomůcky: kužely

Organizace: jednotlivci za sebou

Popis cvičení: žáci vybíhají ze startovní čáry. Na zemi jsou položeny za sebou malé kužely ve vzdálenosti 1 – 1,5 m a mezi nimi žáci probíhají různé druhy slalomů. Obíhají kužely dokola střídavě zleva, zprava. Kužel obíhají dokola tak, že celou dobu běží čelem k jednomu místu (střídavě zleva, zprava). Na úrovni kuželu zastaví, kužel zezadu oběhnou (půlkruh) celou dobu jsou čelem k jednomu místu a pokračují k dalšímu kuželu, který obíhají stejným způsobem z druhé strany.

Komentář: cvičení jsme realizovali v tělocvičně. Vše probíhalo velmi dobře, žáci zadané úkoly splnili. Obíhání kuželů opravdu zvládali ve vysoké frekvenci a udrželi běh kolem kuželů na špičkách. Přestože šlo o cvičení nesoutěžního charakteru, žáci cvičili s nadšením a samotné splnění úkolu je velmi motivovalo.

Během cvičení se vyskytl pouze jednou problém s nedodržením rozestupů, což mělo za následek, že někteří žáci nemohli úkol zdárně splnit. Okamžitě jsme cvičení přerušili, upozornili na vzniklý problém a cvičení zopakovali. Vše již poté probíhalo bez obtíží.

Zdroj: PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004.

Fotodokumentace:



Mezi kužely– Fotografie č.4



Mezi kužely– Fotografie č.5



Mezi kužely– Fotografie č.6