

# ATLETIKA

## Průpravná cvičení a pohybové hry na zdokonalení překážkového běhu

### Překonávání překážek

#### Krakonošova zahrádka

**Prostředí:** terén se zvládnutelnými překážkami

**Pomůcky:** využití přírodních překážek

**Organizace:** jednotlivci, dbát na bezpečnost

**Popis hry:** pečlivě si vybereme prostor pro naši hru. Zvolíme takové překážky, které žáci zvládnou překonat. Hra může probíhat v rušné části hodiny, volným klusem žáci překonávají pařezy, kameny, nízké keřky či stromky, spadané kmeny apod. Každý volí obtížnost dle svého uvážení. Jde nám o to, abychom odstranili případný strach z překonávání překážek. Můžeme zvolit předepsanou trať, kterou se snaží všichni překonat co nejrychleji.

**Komentář:** zvolili jsme trať s opracovanými kmeny, kameny. Nejvyšší překážkou byl malý keřík, ale problém menším žákům činila spíše jeho šířka, proto jej přebíhali pouze ti starší. Zde se opravdu ukázalo, že je nutné vybírat „zvládnutelné“ překážky, úměrně k věku dětí.

#### Fotodokumentace:



Fotografie č.1



Mezi kužely– Fotografie č.2

## Živé překážky

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště – umělý povrch nebo tráva

**Pomůcky:** píšťalka

**Organizace:** družstva

**Popis hry:** vytvoříme družstva o nejméně šesti hráčích. Hra může probíhat formou soutěže, nebo nám půjde pouze o splnění úkolu. Trať měří přibližně 40 - 50 m. Na startovní čáře je připraven jeden běžec z každého družstva. Zbylí běžci leží za sebou na břiše ve směru k cíli, vytvářejí živé překážky. Mezery jsou určeny upažením žáků (natažené paže), žáci se drží za ruce. Učitel odstartuje, první žák vybíhá a překonává živé překážky. Další běžci vybíhají na znamení „hop“, který dává předchozí běžec jejich družstva, jakmile leží na břiše a vytvoří další díl překážkové dráhy. Vítězem je družstvo, které trať překoná rychleji nebo splní-li daný úkol.

**Komentář:** tuto hru jsme absolvovali v tělocvičně, vzhledem k poloze těla, ve které se žáci nacházeli. Zvolili jsme nesoutěžní variantu, tedy šlo o to zvládnout zadaný úkol. Žáci nejen „procvičovali“ překážkový rytmus, zvyšování frekvence běhu a běh po špičkách, ale byli schopni se vzájemně domluvit a úkol splnili znamenitě. Hra nás zaujala. V budoucnu ji ráda zařadím do hodin tělesné výchovy.

**Fotodokumentace:**



Fotografie č.3



Fotografie č.4



Fotografie č.5

## Přebíhání beden od banánů

**Prostředí:** venkovní hřiště popř. tělocvična

**Pomůcky:** 5 beden od banánů či jiného ovoce

**Organizace:** jednotlivci v zástupech, dvojice

**Popis činnosti:** průpravné nesoutěžní cvičení. Vzdálenost mezi překážkami je stejná 6,5 m. Žáci vybíhají z polovysokého startu a přebíhají překážky ve čtyřdobém rytmu (tři kroky mezi překážkami). Cíl je dokrok za poslední překážku. Zdůrazňujeme rytmický, plynule stupňovaný běh po špičkách, aktivní došlap za překážkami. Po zvládnutí tratě můžeme zařadit soutěž dvojic.

**Komentář:** naše škola bohužel neoplývá velkou vybaveností pomůcek pro tělesnou výchovu. Pro žáky to byla jedinečná příležitost si vyzkoušet překážkový běh a využili ji s nadšením. Cvičení jsme zařadili na začátek hlavní části před další soutěžní hry s překážkami. V úplném začátku jsem zdůraznila rytmičnost a běh po špičkách, aktivní zášlap za překážky jsem navíc slovně komentovala výrazy „ťap ťap“. Pro děti největším problémem bylo udržet běh na špičkách. I přes podanou informaci, že přes překážky přebíháme a neskáčíme, někteří žáci překážky skákali a mnohdy přehnaně vysoko.

**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:*



Fotografie č.6



Fotografie č.7





Přebíhání beden od banánů - Fotografie č.8



Přebíhání beden od banánů - Fotografie č.9

## Nízké překážky

**Prostředí:** venkovní hřiště, rovný terén, tělocvična

**Pomůcky:** vyrobené nízké překážky, molitanové překážky

**Organizace:** jednotlivci za sebou

**Popis cvičení:** jde nám stále o průpravné cvičení, o samotné překonávání překážek. Žáci startují z polovysokého startu. Cílem je zvládnout určenou vzdálenost s překážkami bez bázně, po špičkách a frekvenčně. Aktivní zášlap za překážkou. Mezery mezi překážkami jsou stejné, ale jsou mnohem kratší než předepisují pravidla pro překážkový běh.

**Komentář:** cvičení jsme prováděli na louce s mladšími dětmi. Cílem bylo jen samotné překonávání překážek bez strachu. Nedbali jsme, aby běžely rytmicky a technicky správně, ale poukazovali jsme na běh po špičkách. Starší děti běžali po dráze s delšími mezerami. Po nich jsme požadovali rytmický běh po špičkách s aktivním zášlapem za překážkami.

### Fotodokumentace:



Fotografie č.10



Fotografie č.11



Fotografie č.12



Fotografie č.13



## Parkúr

**Prostředí:** venkovní hřiště, rovný travnatý povrch, tělocvična

**Pomůcky:** 10 beden od banánů

**Organizace:** jednotlivci, dvojice

**Popis hry:** z krabic od banánů postavíme překážkou trať připomínající parkúr pro koňské skokanské závody. Díky rozměrům krabic můžeme na trati postavit typické překážky, např. „vodní příkop“, „lavici“, jako kombinaci 2 – 3 krabic. Parkúr absolvujeme na čas nebo na „umělecký dojem“ při překonávání překážek.

**Komentář:** žáky jsem začarovala v koně, které mají zvládnout určenou trať bez shození překážek. Nejprve jsem pro žáky zvolila těžkou kombinaci, takže jsme museli přeskupit překážky a trať zjednodušit. Především bylo nutné, aby překážky byly dostatečně daleko, aby žáci měli možnost se na vyšší překážky rozběhnout – mít dostatečnou rychlost pro jejich překonání. Necvičící žáci zvedají případné shozené překážky.

**Zdroj:** KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

### Fotodokumentace:



Fotografie č.14



Fotografie č.15



Fotografie č.16

## Štafeta přes překážkovou dráhu z krabic

**Prostředí:** venkovní hřiště, tělocvična

**Pomůcky:** 10 krabic od banánů – překážek, mety či kužele

**Organizace:** dvě družstva

**Popis hry:** jde o štafetu družstev. Trať je sestavena s jedenácti metrovým náběhem na první překážku, pěti překážkami ve vzdálenosti 6, 5 m a doběhem 12 m. Na konci je meta či kužel, kde se běžci otočí a běží celou trať nazpátek. Další člen družstva vybíhá, na plácnutí. Vítězem je družstvo, které překoná trať nejrychleji.

**Komentář:** asi každé dítě je soutěživé, takže zvolená činnost se nám líbila. Trať jsme ovšem zkrátili a štafeta se běhala pouze přes tři překážky. Bylo zajímavé, jak dokázali všichni využít nacvičený rytmus mezi překážkami z předcházejících činností. Většina žáků ovšem zapomněla v zápalu soutěžení, že má běh udržet po celou trať na špičkách a mnozí běhali po patách.

**Fotodokumentace:**



Fotografie č.17



Fotografie č.18

## Sprinteři versus překážkáři

**Prostředí:** venkovní hřiště, tělocvična

**Pomůcky:** 5 nízkých překážek, nebo krabic od banánů

**Organizace:** dvojice popř. dvě družstva

**Popis hry:** na úseku 60 -70 m proti sobě soupeří sprinteři proti překážkářům. Sprinteři překonávají svůj úsek hladkým sprintem na rozdíl od překážkářů, kteří na trati překonávají překážky. Překážkáři běží 60 m a mají náskok na sprintera, který podle individuální výkonnosti startuje se ztrátou 1 – 8 m. Vítězem je ten kdo první protne cílovou čáru. Soutěžíme na body nebo na čas, v několika kolech i s výměnou rolí. Možné běžet formou štafetového závodu.

**Komentář:** zvolili jsme formu soutěže ve dvojicích. Každá dvojice běžela určený úsek čtyřikrát. Za každou výhru vítěz získal bod. Dvojice běžela tak, že střídavě jednotlivec absolvoval úsek s překážkami a bez překážek. Doporučuji určit dvojice s podobnou výkonností. Díky tomu nám stačil náskok 5 m pro běžce s překážkami. Žáky činnost velmi bavila, protože do poslední chvíle nebylo jasné, kdo zvítězí. Motivace získat bod a porazit svého protivníka se pozitivně promítla do aktivního záslapu za překážkami a do snahy překonat překážku, co nejrychleji.

**Zdroj:** KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.19



Fotografie č.20