

MANUÁL JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN

01. HLUBOKÝ PŘEDKLON

CO POTŘEBUJEME

Dřevěnou krabici, lavičku nebo plastovou přepravku (přibližně 30 cm vysokou).

Pravítko (nejlépe 50 cm).

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Připevněte pravítko tak, aby přečnívalo přesně 20 centimetrů před přední hranu lavičky nebo krabice.

Pokud máte po ruce krabici, opřete ji raději o zeď.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Spusťte ruce ke kolenům a pak ke kotníkům a protáhněte tak zadní strany stehýnek. Vydržte to několik vteřin, pak povolte a dejte to ještě jednou.

JAK SE SPRÁVNĚ PŘEDKLÁNĚT

Žáci sedí s úplně nataženýma nohama.

Chodidla přiléhají k boční straně lavičky/krabice.

Pravítko směřuje rovně směrem k žákovi.

Kolena jsou úplně propnutá, ruce mají žáci natažené a otočené dlaněmi dolů.

Jedna ruka je na vrchu druhé a obě se natahují, co nejdál to jde.

Žákovi započítejte nejvzdálenější hodnotu na pravítku, na kterou dosáhne prostředníkem a udrží ji, dokud nenapočítáte do tří.

Každý má dva pokusy.

Když žák dosáhne někde mezi centimetry, zaokrouhlete výkon k nejbližšímu centimetru. (matematicky zaokrouhleno)

Počítá se lepší z obou výsledků.

Pokud žák dosáhne přesně na hranu lavičky/krabice, dosažená hodnota je 0 cm. Ale kdo to dá ☺

Pokud někdo dosáhne například 5 cm před hranu lavičky/krabice, výkon zapíšeme jako – 5 cm.

V ČEM MŮŽOU VAŠI GUMÁCI/OHÝBAČI CHYBOVAT

Pokrčí nohy v kolenou.

Ruce nebudou dávat přes sebe, ale vedle sebe.

Dosáhnout sice daleko, ale nevydrží na stejném místě po dobu počítání do tří.

02. BĚH DO „T“

CO POTŘEBUJEME

12 metrů dlouhý a stejně široký prostor s rovným a neklouzavým povrchem, na kterém se nikdo nezabije

4 kužely (ideálně tak 30 centimetrů vysoké)

dlouhý metr nebo pásmo

stopky

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Odměřte a umístěte 4 kužely do tvaru „T“ podle nákresu.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Zahrajte si honěnou, na babu, na Mrazíka, zkrátka nějakou hru, při které musí děti rychle měnit směr.

JAK SPRÁVNĚ BĚHAT DO TĚČKA

Žák začíná u kuželu u paty písmene „T“ (A).

Startuje se ze stoje na povel „Start“.

Se spuštěním stopek vyběhne žák nejlépe sprintem směrem k prostřednímu kuželu (B) a dotkne se ho rukou.

Dále žák pokračuje cvałem stranou nejdříve 5 m doleva, aby se dotkl kuželu C.

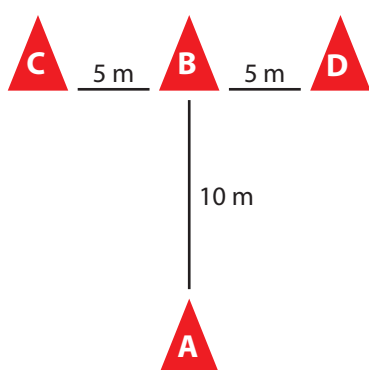
Pak 10 m napravo, aby se dotkl kuželu D.

Dále 5 m zpátky nalevo, aby se dotkl kuželu B.

Žák končí cvałem stranou 10 m k patě písmene „T“ – to je ke kuželu A.

Stopy se zastaví, když žák mine kužel A.

Čas zaokrouhlete k nejbližší desetinné sekundě.



V ČEM MŮŽOU VAŠI TĚČKAŘI/ZÁVODNÍCI CHYBOVAT

Při cvalu stranou budou možná křížit nohy.

Měly by se ale jen dotýkat, ne křížit.

Někdy žák ve spěchu zapomene, že má střídat způsob běhu.

První úsek je klasický sprint a poté až do cíle cval stranou.

03. ZKRÁCENÉ SEDY-LEHY

CO POTŘEBUJEME

žíněnký

lepicí pásku

metr – jeden pro všechny, v žádném případě ne dvojí

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Přilepte na žíněnký dva pruhy lepicí pásky podle nákresu.

Upevněte první kus pásky napříč žíněnkami ve vzdálenosti 10 cm od kraje žíněnký a druhý 20 cm od okraje žíněnký.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

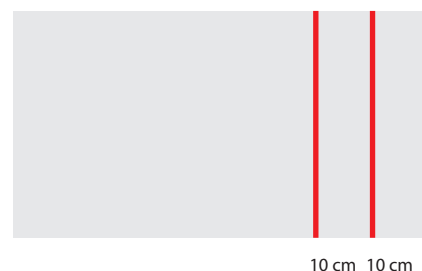
Protáhnout se můžeme třeba vsedě.

Roztáhneme nohy a rozhýbáme trup.

Úklony bokem můžeme dělat i vestoje.

Nebo si klekneme na paty a dlaně opřeme o zem co nejdál.

A konečně můžeme udělat vzpor na předloktích a zhluboka se nadechovat do spodní části břicha.



JAK SPRÁVNĚ SEDAT A LEHAT

Žáci by měli ležet na žíněnkách a mít přitom položenou hlavu, paže nechat ležet rovně podél těla dlaněmi směrem dolů s prostředníkem každé ruky na hraně 20 cm čáry.

Nohy by měly být v kolenou pokrčené do pravého úhlu.

Chodidla v botách stojí na podlaze.

Za držení (raději položených) rukou na žíněnce při zvedání hlavy a horní části zad pomalu ohýbejte páteř a posouvejte špičky (pozor – dítě se nesmí opírat o ruce) prstů obou rukou směrem k 10 cm značce.

Během ohybu musí dlaně a paty zůstat v kontaktu s podlahou.

Po ohybu se musí lopatky a hlava vrátit na žíněnku a špičky prstů obou rukou se musí opět dotknout 20 cm značky.

Pohyb by se měl provádět soustředěně a tahem.

Pokus se končí, když:

Žák už nemůže.

Žák už nezvládne plynule a bez přestávky navazovat jednotlivé cviky (maximální délka odpočinku vleže na zemi je 3 s).

Žák nezvládne dodržovat správnou techniku pohybu během dvou po sobě následujících opakování.

Žák udělá maximum 90 sedů-lehů. To by mohlo stačit.

V ČEM MŮŽOU VAŠI ŽÁCI CHYBOVAT

Nebudou mít položené dlaně a paty nohou.

Budou provádět cvik švihem a ne tahem.

Budou odpočívat déle, než je povoleno, tedy déle než 3 s.

Nebudou zvedat lopatky při pohybu do sedu.

Opírají se při zvedání rukama o zem

04. POSTOJ ČÁPA

CO POTŘEBUJEME

stopky

lepicí pásku

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Označte na podlaze lepicí páskou křížek, na kterém bude žák stát.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Ať žáci zavřou oči a soustředí se, zklidní se a pak můžou jít do čápa. Chce to koncentraci, nic víc.

JAK SPRÁVNĚ NAPODOBIT ČÁPA

Žák se postaví v pohovu oběma chodidly na křížek a dá si ruce v bok.

Pak zvedne jednu nohu a položí patu zvednutého chodidla na stranu druhé nohy pod koleno.

Koleno zvednuté nohy směřuje do strany.

Když žák dosáhne rovnováhy, zavře oči a promění se v čápa, spustte stopky.

Pokus končí, když se zvednuté chodidlo oddálí od kolena, žák otevře oči, aby se podíval, kam padá, dá ruce z boků nebo se chodidlem pošoupne mimo místo označené páskou.

Ani poskakování s cílem získat zpět ztracenou rovnováhu není povoleno.

Udělejte dva pokusy a zaznamenejte čas se zaokrouhlením k nejbližší vteřině.

Žák si přitom může vybrat, na které noze chce jako čáp stát, nohy se nemusí střídat.

Maximální čas je 60 vteřin.

Počítejte lepší z obou výsledků.

V ČEM MŮŽOU VAŠI ČÁPI CHYBOVAT

Patu pokrčené nohy nemají pod kolenem.

Pohybují chodidlem stojné nohy mimo vyznačený křížek na podlaze, aby získali rovnováhu (např. začnou skákat na jedné noze).

Otevřou oči.

05. SPRINT NA 60 METRŮ

CO POTŘEBUJEME

4 kužely

stopky

60 metrový úsek běžecké trati nebo hřiště, které je rovné a bez překážek

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Vyznačte 60 metrovou trať pomocí kuželů nebo existujících značek, abyste označili startovní a cílovou čáru.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Malé sprintery nechte 3x na tlesknutí zrychlit na zhruba 3 sekundy a pak zase zvolnit.

JAK SPRÁVNĚ NAPODOBIT BOLTA

Žáci startují ve stoji s přední nohou na startovní čáře, tedy z vysokého startu, a vyběhají na povel „Start“.

Časoměřič stojí na cílové čáře.

Na povel „Start“ od časoměřiče vyběhnou žáci sprintem co nejrychleji ze startovní čáry směrem k cílové čáře.

Vypněte stopky, když hrudník nebo ramena žáka protnou cílovou čáru.

Nechte malé rychlonožky běžet jen jednou a čas zapište s přesností na setiny sekundy (např. 8,36 s).

V ČEM MŮŽOU VAŠI SPINTEŘI CHYBOVAT

Vypustí posledních pár metrů běhu.

Ulijí start.

Když dítě vyrazí předčasně, buďte shovívaví a dejte mu jednu šanci na opravu.

06. ZÁTOPKŮV BĚH NA 500 METRŮ (1. STUPEŇ) / 1 000 METRŮ (2. STUPEŇ)

CO POTŘEBUJEME

500 m/1 000 metrovou trať nebo odpovídající okruh na sportovním hřišti či atletickém oválu

měřicí pásmo

4 kužely

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Označte startovní a cílový bod trati kužely.

Pokud budete běhat na hřišti, vyměřte 4 strany obdélníkové trati za použití pásma. Umístěte na každý roh kužel. Jestliže vytváříte trať menší než 500/1 000 m, stanovte počet požadovaných kol pro každého žáka, aby celkově dosáhla 500/1 000 m.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Před během nechte žáky protáhnout stehenní a lýtkové svaly a mírně se rozklusat.

JAK BY MĚL SPRÁVNĚ ZÁTOPKŮV BĚH PROBĚHNOUT

Označte startovní a cílový bod trati nebo dráhy kuželem, případně odměřte 4 strany obdélníkové trati pásmem a na každý roh dejte kužel.

Žáci začínají u startovního kuželu ze stoje na povel „Start“.

Povězte jim, kolik kol mají absolvovat, a pečlivě zaznamenávejte každé kolo.

Na znamení časoměřiče spusťte stopky a žáci oběhnou nebo někteří z nich ujdou co nejrychleji vzdálenost 500/1 000 metrů.

Věříme, že uběhnou.

Tip: Jestliže žáci přeci jen nechtějí běhat, povzbuďte je, aby trať ušli co nejrychleji, jak dovedou. Chůze není ostudou. Ostudou je vzdát se. Menší děti nechte běžet s vodičem, aby po startu ne zvolily příliš vysoké tempo.

V ČEM MŮŽETE VY A MALÍ ZÁTOPCI CHYBOVAT

Někdy se stane, že spletete počet uběhnutých kol.

Žáci přepálí začátek běhu.

07. SKOK Z MÍSTA (1. STUPEŇ) / TROJSKOK Z MÍSTA (2. STUPEŇ)

CO POTŘEBUJEME

metr

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Vyznačte čáru, odkud se bude skákat. Natáhněte vedle očekávaných míst doskoku metr nebo pásmo pro rychlé odečtení výsledků. Skákat můžete na podlaze i na pískovém doskočišti.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Udělejte se žáky pár žabáků a poskoků ze špiček.

JAK SPRÁVNĚ SKÁKAT Z MÍSTA

Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně.

Malý skokan se odráží snožmo. Povolný je podřep, hmitání a švih paží.

Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty.

Skok se opakuje dvakrát, zapíše se nejlepší pokus, a to v celých centimetrech.

JAK SPRÁVNĚ HODNOTIT TROJSKOK Z MÍSTA

Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně.

Žák provede trojskok plynule trojnásobným odrazem snožmo bez meziskoků. Povolný je podřep, hmitání a švih paží.

Při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni (kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků).

Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty po třetím skoku.

Skok opakujte se žáky třikrát. Zapište vždy jen nejlepší pokus, a to v celých centimetrech.

V ČEM SKOKANI NEJČASTĚJI CHYBUJÍ

Častou chybou je úkrok nebo přepad zpátky těsně po posledním dopadu.

Pozor na posun nohy směrem vpřed těsně po posledním dopadu.

Chybou u trojskoku je i různá úroveň postavení chodidel při meziskocích.

Žáci se nesmí u trojskoku mezi skoky zastavit.

08. HOD BASKETBALOVÝM MÍČEM

CO POTŘEBUJEME

basketbalový míč velikosti 5 (obvod: 70 cm, váha: 470–500 g)

metr – stejný pro všechny

SNADNÁ PŘÍPRAVA

Změřte vzdálenost asi osmi metrů. Dejte kus pásky na každý jeden metr podlahy, abyste si usnadnili bodování.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Při rozcvičce se žáci protáhněte paže, kružte jimi, spojte je za tělem. Hodí se také protáhnout prsní svaly.

JAK SPRÁVNĚ HÁZET BASKETBALOVÝM MÍČEM

Žáci si sednou na zem a záda opřou o zeď. Nohy mají u sebe, natažené před tělem.

Míčem házejí obouruč, a to tak, že při hodů odlačují míč od hrudníku samozřejmě co nejdále. Žákům poradte, že nejdále hodí, když budou míč házet obloukem.

Záda, ramena a zadek žáků musí zůstat po celou dobu v kontaktu se zdí nebo podlahou. Nepochází tedy k žádnému švihů těla.

Každý má dva pokusy. Výsledky zaokrouhlete k nejbližšímu decimetru a zapište. Počítá se lepší z obou výsledků.

V ČEM ŽÁCI NEJČASTĚJI CHYBUJÍ

Nemají při hodů nohy u sebe.

Předkloní se nebo odlepí záda a ramena od podlahy, aby si pomohli švihem.

Neházejí míč obloukem.