

# PRAVIDLA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN ODZNAKU VŠESTRANNOSTI 2020

(VERZE PRO VŠECHNA KOLA SOUTĚŽE DRUŽSTEV I JEDNOTLIVCŮ I PRO PRŮBĚŽNÉ  
PLNĚNÍ PODMÍNEK OV VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ)

## 01 A. SPRINT NA 60 M (1 POKUS V JEDNOM DNI)

### POPIS

Z nízkého startu, podle pravidel atletiky platných od 1. 1. 2010, startování jako ve vícebojích, tj. po prvním chybném startu musí být varováni všichni závodníci v daném běhu. Kdo zaviní další chybný start ve stejném běhu, je vyloučen, tj. za běh na 60 m nezíská žádný bod. V dalších disciplínách Olympijského odznaku však může pokračovat. Doporučení startérům: zorganizujte startování tak, aby k diskvalifikacím pokud možno nedocházelo.

Startovní povely: připravte se – pozor – výstřel

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – sekundy a setiny, např. 8,74)

Časy se měří buď ručně, nebo cílovou kamerou. Zapisují a bodují se naměřené časy bez dalších úprav. Výkony měřené elektronicky (cílovou kamerou) jsou bonifikovány 50 body.

## 01 B. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m (ALTERNATIVA PRO BĚH NA 60 M)

### POPIS

Na hvízd píšťalky závodník vybíhá z polovysokého startu od jednoho kužele, druhý kužel obíhá a vrací se křížmo k prvnímu (aby dráha tvořila osmičku). Po jeho oběhnutí pokračuje znovu k druhému kuželu, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout. Čas měříme s přesností na 0,1 sekundy.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – sekundy a setiny, např. 5,58)

Čas měříme stopkami s přesností na dvě desetinná místa.

## **02 A. SKOK DO DÁLKY Z ROZBĚHU** (3 POKUSY V JEDNOM DNI)

### **POPIS**

Z libovolně dlouhého rozběhu, odrazem jednož z pevného odraziště s doskokem do písku, pokud možno upraveného do stejné roviny jako je odraziště. Pro všechny věkové ženské i mužské kategorie je odraziště široké 80 cm, mezi čarami 40 a 120 cm od hrany doskočiště.

### **MĚŘENÍ**

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 4,88)

Pásmem od poslední stopy zanechané v doskočišti k místu odrazu (nula pásma je u doskoku, výkon se čte na odrazišti v bodě, kde měl skákající špičku odrazové nohy). Rozhodčí u odrazu si může místo odrazu označovat vhodnou pomůckou, například přiměřeně dlouhou laťkou, lyžařskou hůlkou a pod. Regulérní odraz je ten, při kterém je odrazová noha v pásmu 80 cm nebo se dotkne jedné čar, vymežujících odraziště.

## **02 B. PĚTISKOK** (ATLERNATIVOU PRO SKOK DALEKÝ)

### **POPIS**

Páskou vyznačíme rovnou čáru, nebo využijeme čáru na hřišti. Závodník začíná ze stoje na jedné noze, špička nohy za startovní čarou, druhá noha v postavení za stojnou nohou, také za čarou.

Závodník provede pětkrát střídavé odrazy z jedné nohy na druhou. Může si pomáhat jak střídavým švihem pažemi (běžecky), tak soupaž (obě paže švihají společně). V posledním skoku dopadá na obě nohy.

Pokus měříme i v případě, kdy žák ukončí poslední odraz na jednu nohu.

### **MĚŘENÍ**

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 9,36 m)

Měří se vzdálenost od startovní čáry k místu dopadu bližší paty při doskoku pátého odrazu.

## **03. HOD 2 KG MEDICINBALEM OBOURUČ PŘES HLAVU VZAD** (3 POKUSY V JEDNOM DNI)

Všechny kategorie budou házet 2 kg medicinbalem.

### **POPIS**

Výchozí poloha – stoj zády do směru hodu, paty chodidel před odhodovou čarou, míč v natažených pažích nad hlavou. Následuje jeden nápřah a odhod přes hlavu vzad. Házející může vypadnout, či vyskočit směrem vzad (ve směru hodu). Jednotlivé hody lze vykonat buď jeden za druhým, nebo podle pořadí uvedeného v zápisu.

### **MĚŘENÍ**

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 12,20 m)

Pásmem, které je při soutěži nataženo v sektoru, s přesností na 0,1 m.

## 04. SHYBY NA ŠIKMÉ LAVIČCE PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)

### POPIS

Ke shybům na šikmé lavičce jsou při soutěžích použity, podobně jako na krajských kolech a RF v r. 2013 a 2014, speciální klouzací desky 2,5 m dlouhé, zavěšené na stojanu o výši 101 cm (úhel mezi podlahou a horní deskou lavičky je cca 25°). Shyby lze dělat také na klasických švédských lavičkách (3,6 m), zavěšených na 10. příčce žebřin (145 cm nad zemí). Soutěžící se položí na desku obličejem dolů. Rukama se drží nadhmatem nebo podhmatem v šíři ramen tyče, která je upnuta do stojanu (při použití žebřin se drží té příčky, na které je zavěšena lavička). Na povel startéra začne opakované shyby z visu do polohy, kdy má bradu nad páskou, umístěnou na klouzací desce (při použití žebřin do polohy, kdy se dotýká hlavou měkkého předmětu zaklesnutého mezi příčkami na konci zavěšené lavičky - molitanového nebo jiného vhodného míče, popřípadě přiměřeně velkého kusu molitanu). Upřesnění k poloze dolních končetin - v průběhu shybu je může mít cvičící v kolenou natažené, pokrčené nebo skrčené, ale bérce musí zůstat nehybné. Na jednom sektoru může cvičení provádět více soutěžících současně. Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu - počet shybů).

Startér velí: Připravte se - Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

## 05. SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)

### POPIS

Jsou stanoveny 4 způsoby skákání a jejich pořadí. Každým způsobem se skáče 30 s, a to v pořadí stanoveném takto:

- 1. způsob přeskoky **snožmo** s kroužením švihadla **vzad** (bez meziskoku i s meziskokem),
- 2. způsob přeskoky **snožmo** s kroužením švihadla **vpřed** (bez meziskoku i s meziskokem),
- 3. způsob přeskoky **s kroužením zkrížmo vpřed (vajíčko)** bez meziskoku i s meziskokem,
- 4. způsob přeskoky **střídnonož** s kroužením švihadla **vpřed** (bez meziskoku i s meziskokem).

Skákající mění způsob přeskoků na pokyn časoměřiče („změna“). Přerušil-li přeskoky, přemístí švihadlo do výchozí polohy a může pokračovat dál. Výchozí polohou je u 1. způsobu švihadlo před tělem, u 2., 3. a 4. způsobu švihadlo za tělem. Přejechy mezi jednotlivými způsoby mohou být učiněny plynule - bez přerušení přeskoků - nebo po zastavení a opětovném startu. U 3. způsobu - přeskoků s kroužením zkrížmo vpřed - lze skákat buď stále „ve vajíčku“ (počítá se každý přeskok ve vajíčku) nebo střídat prostý přeskok vpřed s přeskokem ve vajíčku (počítají se všechny přeskoky za předpokladu, že se pravidelně střídá prostý přeskok s přeskokem ve vajíčku). Pokud se při tomto způsobu vyskytnou dva nebo více prostých přeskoků za sebou, započítá se vždy jen jeden. Cvičení může dělat více soutěžících současně. Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit a znovu začít (musí při tom skákat tím způsobem, který odpovídá probíhajícímu času).

### ČINNOST ROZHODČÍCH

#### Startér velí:

Připravte se - Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s (30, 60, 90) a současně s tím hlásí „změna“, při 120 s hlásí „Stop“.

Počítači přeskoků - registrují počet úplných přeskoků švihadla každým ze 4 výše uvedených způsobů a na závěr zapíšou celkový součet. Počítají se přeskoky švihadla, eventuální dvojsvih se započítá jako jeden přeskok.

K registraci počtu přeskoků je možno použít ruční mechanické počítadlo (tzv. clicker / klikr), na kterém se každých 10 nebo 20 přeskoků namáčkne stiskem knoflíku. Popřípadě tužku a papír na tuhé podložce (čárkovací metodou, 10 nebo 20 přeskoků = 1 čárka). Švihadla s mechanických ani digitálním počítadlem nejsou vhodná kvůli změně směru pohybu švihadla během cvičení.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu - počet úplných přeskoků, např. 168) Při vyšší frekvenci přeskoků (při způsobu střídnonož) lze počítat jen jednu nohu a výsledek poté násobit dvěma. U nejmladších dětí, úplných začátečníků, eventuálně u seniorů lze tolerovat, tj. započítat do počtu, místo přeskoků švihadla překročení švihadla, pokud budou zachovány předepsané 4 způsoby kroužení.

## 06. TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA (3 POKUSY V JEDNOM DNI)

### POPIS

Pokusy začínají od odrazové čáry, všechny tři odrazy musí být snožmo, bez meziskoků a při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni – vedle sebe, kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků. Trojskok je nutné vykonat plynule, bez zastavování při prvním a druhém doskoku.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 7,22 m)

Pásmem, které bude při soutěži nataženo v sektoru. Měří se místo posledního dotyku po třetím doskoku s přesností na 0,01 m.

## 07. KLIKY PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)

Všechny dívky, ženy, chlapci do 11 let a muži nad 60 let dělají jednodušší kliky – oporem o kolena (tzv. ženské kliky), chlapci a muži ve věku 12 až 60 let dělají kliky oporem o chodidla. Výchozí poloha je pro všechny kategorie vzpor ležmo. Během cvičení mají soutěžící místa opory (kolena, resp. chodidla) na stejném místě jako při startu (nesmí je přisunout směrem k opřeným rukám).

### POPIS

Cvičení je žádoucí dělat na čisté podlaze nebo na trávníku. Poloha rukou – v šíři ramen plus maximálně 1 šířka dlaně, prsty rukou směřují vpřed nebo dovnitř pod úhlem cca 45 stupňů. Cvičícímu musí být vidět oba dva nezakryté lokty. Uznatelný (kompletní) klik:

- Úhel v kyčelních kloubech je v průběhu kliku přímý (180 stupňů),
- Trup je držen toporně, zpevněně, osa hlavy v průběhu cvičení v prodloužení trupu.
- Rozsah vertikálního pohybu (kritérium pro rozhodčího): z horní krajní polohy - úplného natažení paží v loktech - do spodní polohy, kdy má cvičící v loktech pravý (nebo menší) úhel.
- Hrudník se ve spodní nejnižší poloze dotkne vhodného předmětu (například molitanové kostky nebo podhuštěného míčku položeného v kroužku na ringo, popřípadě obdobné pomůcky) o tloušťce do 10 cm - pro informaci cvičícímu. (toto je pouze doporučení pro správné provedení cviku)
- Poloha ramen - musí být stále nad oporou (ve vzporu svírají paže s podložkou pravý úhel).

**Doporučené rozhodování ženských kliků:** pomocný rozhodčí nebo necvičící člen družstva drží krátkou gymnastickou tyč (popř. lyžařskou hůl, či podobnou pomůcku) v jednom podpaždí cvičícího kolmo k podložce tak, aby cvičícímu pomohl držet ramena nad oporou. Cvičení může dělat více soutěžících současně. Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 46)

Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“. Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních kliků.

## 08. LEH-SEDY PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)

### POPIS

Výchozí polohou je leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu, s fixovanými kotníky a s rukama v týl (pro spolehlivější udržení polohy rukou drží cvičící v týlu ringo-kroužek), se záloktími (lokty) směřujícími vpřed. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky (nikoli za bérce!) tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen nebo jedním loktem opačného kolena (levým loktem pravého kolena a obráceně – při této variantě je nutné strany pravidelně, tj. při každém dalším sedu, střídat). Nejnižší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se musí stále dotýkat podložky). Cvičení může dělat více soutěžících současně. Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 69)

Cvičení může dělat více soutěžících současně. Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“. Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních leh-sedů.

## 09. HOD MÍČKEM 150 G (3 POKUSY V JEDNOM DNI)

### POPIS

Hod míčkem v Olympijském odznaku je chápán jako kombinace hodu na dálku a na cíl. Hází se z místa nebo z libovolně dlouhého rozběhu **do pásma širokého 15 m po celé jeho délce**. Jednotlivé hody lze vykonat buď jeden za druhým, nebo podle pořadí uvedeného v zápisu.

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 34,50)

Pásmem od místa dopadu míčku kolmo k odhodové čáře, s přesností na 0,5 m. Nebo odhadem s využitím dopadových pásem, vyznačených **přímkami** po 2 – 5 metrech vhodným způsobem na dopadové ploše.

## 10 A. BĚH NA 1000 M (1 POKUS V JEDNOM DNI)

**Tato disciplína je alternativou k plavání po dobu 2 minut, nebo k driblingu basketbalovým míčem, tj. kdo je přihlášen k driblingu, nebo k plavání, neběží.**

### POPIS

Na atletické dráze, z polovysokého startu. Počet startujících v jednom běhu musí být přiměřený konkrétním podmínkám (šířce dráhy, způsobu měření času). Při dokončování jednotlivých kol je vhodné hlásit startujícím, kolik kol jim zbývá do cíle. Poslední kolo bude ohlašováno zvoncem. Startovní povely – Připravte se – výstřel (nebo klapnutí startovací klapačkou)

### MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – minuty a sekundy, např. 3:55)

Časy naměřené ručně, nebo cílovou kamerou se zapisují v minutách a celých sekundách (3:55,68 zapište a obodujte jako 3:55).

## **10 B. DRIBLING S BASKETBALOVÝM MÍČEM KOLEM DVOU MET PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)**

**Tato disciplína je alternativou k běhu na 1000 m a k plavání po dobu 2 minut, tj. kdo je přihlášen k běhu na 1000 m, nebo k plavání, nedribluje.**

### **POPIS**

Na rovném pevném povrchu (například na volejbalovém kurtu) umístit 2 mety, vzdálené od sebe 10 m. Na povel vyběhává driblující od jedné mety směrem ke druhé a obíhá ji z jedné strany, při návratu obíhá druhou metu z druhé strany (trasa driblingu je tedy ve tvaru osmičky). Při obíhání met dribluje vždy vnější rukou, tj. kolem jedné mety pravou, kolem druhé mety levou rukou. Míč se při obíhání každé mety musí alespoň jednou dotknout země za úrovní mety. Soutěžící může použít pouze boty bez hřebů nebo být bos (tedy nikoli atletické tretry). Jde o disciplínu z oblasti sportovních her. Cvičení může dělat více soutěžících současně, každý na svém sektoru. Cvičící může v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit a znovu začít (z místa, kde cvičení přerušil).

### **MĚŘENÍ**

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 152)

Trasa mezi dvěma metami může být označena čarami po 2 metrech pro snazší zaznamenání celkového výkonu. Čas běží dál i v případě chyb v driblingu (při odskoku míče mimo nejvýhodnější trasu, při přerušení driblingu a pod.) Startér velí: Připravte se – Start. Časoměřič poté hlásí každých 30 s, při 120 s hlásí „Stop“.

## **10 C. PLAVÁNÍ PO DOBU 2 MINUT (1 POKUS V JEDNOM DNI)**

**Tato disciplína je alternativou k běhu na 1000 m a k driblování basketbalovým míčem, tj. kdo je přihlášen k běhu na 1000 m, nebo na dribling, neplave.**

### **POPIS**

V 25metrovém bazénu, s instalovanými drahami. Start z bloku, z okraje bazénu (prsty přední nohy nebo obou nohou přes okraj!) nebo z vody – podle výběru plavajícího, plavecký způsob libovolný, během plavání lze způsoby jakkoliv střídat.

Povely rozhodčích:

### **PRO ODSTARTOVÁNÍ**

- Na bloky – Na místa – signál klaksonem nebo píšťalkou

### **PRO KONEC PLAVÁNÍ**

- dlouhý signál klaksonem nebo píšťalkou (popřípadě dvojitý signál)

V jedné dráze mohou plavat maximálně dva soutěžící, kteří by měli být snadno rozlišitelní, například čepičkou. Plavající mohou v rámci vymezených 2 minut libovolněkrát přerušit plavání a znovu začít. Nesmí při tom ale bránit v plavání ostatním. Vystoupí-li z vody před uplynutím 2minutového limitu, započítá se mu počet metrů do té doby uplavaných.

### **MĚŘENÍ**

(jednotky pro záznam výkonu – metry, např. 85)

Podél obou okrajů bazénu umístit značky nebo pásmo. Po signálu „konec“ (klaksonem nebo píšťalkou) se plavající neprodleně zastaví, zůstanou čelem do směru, kterým právě plavali a počkají, až jejich rozhodčí zaregistruje počet uplavaných metrů.

# RADY A TIPY NEJEN PRO UČITELE

## JAK TRÉNOVAT JEDNOTLIVÉ DISCIPLÍNY

### NĚKOLIK SLOV ÚVODEM

Olympijský odznak je pro jeho nositele důkazem, že prokázal určitou míru pohybové všestrannosti. Obsah je pestrý, jak je zřejmé z jeho pravidel. Pestrost se určitě projeví také v bodovém hodnocení jednotlivých disciplín. Přínos bodů do celkového součtu bude vycházet z osobních předpokladů, ale značnou měrou bude ovlivněn více či méně systematickou přípravou k jednotlivým disciplínám. Určitou roli budou mít také podmínky, ve kterých bude moci příprava probíhat (například bazén či stadión v blízkosti bydliště nebo školy). Bodové hranice pro získání jednotlivých kvalitativních stupňů odznaku – bronzového, stříbrného, zlatého a diamantového – jsou stanoveny tak, aby byly motivační pro všechny zájemce o projekt Odznak všestrannosti.

V tomto metodickém textu najdete jednoduché instrukce k přípravě na splnění podmínek Olympijského odznaku. Začátečnickům, žákům základních škol a každému, komu je následující text jakkoliv málo srozumitelný, doporučujeme požádat o radu učitele tělesné výchovy nebo trenéra některého ze sportů.

### ZÁKLADNÍ MOŽNÉ STRATEGIE PŘÍPRAVY NA OLYMPIJSKÝ ODZNAK

- A. zdokonalování nejsilnějších, popřípadě nejlépe bodovaných disciplín
- B. odstraňování slabin
- C. rovnoměrná příprava ke všem disciplínám
- D. příprava podle aktuální sezóny

Strategie přípravy lze samozřejmě průběžně upravovat, ze zkušenosti olympijských vítězů však vychází doporučení držet se po určitou dobu jedné z variant, aby se mohly projevit výsledky, a teprve potom způsob přípravy upravit.

V úvahu je dobré brát fakt, že v některých disciplínách přichází u žáků základních škol zlepšování už jen s přibývajícím biologickým věkem (například u silových disciplín), výsledek v jiných disciplínách je více závislý na úrovni dovedností a trénovanosti (švihadlo, dribling s míčem, skok do dálky z rozběhu, plavání). Příprava k plnění podmínek Olympijského odznaku by měla probíhat podle základních zásad motorického učení a jednoduchého sportovního tréninku, zejména postupnosti a přiměřenosti, a má-li vést k očekávaným výsledkům, měla by být pravidelně (minimálně 1× týdně, optimálně 3× týdně) opakována. Na školách lze prvky jednoduchého sportovního tréninku zařazovat do části hodin tělesné výchovy.

### JAK SE ORIENTOVAL V MATERIÁLU?

Základní schéma je stejné pro všechny disciplíny (pro přehlednost v následujícím barevném rozlišení)

- a) doporučené prostředky
- b) dávkování v jedné „tréninkové“ jednotce
- c) vhodné kombinace s ostatními disciplínami (do jedné jednotky zařazovat 2-3 disciplíny, ne více)

*TIPY - lze žákům dát před započítáním tréninku nebo před samotným plněním dané disciplíny*

## SPRINT NA 60 M

- Starty z různých poloh, nízké starty, stupňované úseky 20–40 m, letmé úseky 10–20 m, rozložené úseky se střídáním běhu maximálním úsilím a úseky proběhnutými uvolněně, tzv. bez úsilí, ale téměř bez ztráty rychlosti – 20 m + 10 m + 10 m + 10 m + 10 m, rozložené úseky se stupňovanými částmi – 30 m stupňovaně + 10 m uvolněně + 20 m stupňovaně. Pro lepší orientaci trénujících žáků je vhodné, aby učitel nebo trenér dával zvukový signál pro změnu úsilí.
- 5 startů (z poloh nebo nízkých), 5 stupňovaných úseků, 2–4 letmé úseky
- sprint + házení medicinbalem + trojskok z místa

### TIPY PRO SPRINTERY

- Před tréninkem sprintu se pořádně protáhněte a zahřejte svaly.*
- Při startech se nenechte vycukat ani při nich nespěte.*
- Dejte si pozor na správnou koordinaci pohybů horních a dolních končetin při startu i při sprintu.*

## SKOK DO DÁLKY Z ROZBĚHU

- nácvik skokanského běhu, nácvik předodrazového rytmu (s využitím malých medicinbalů nebo podobných pomůcek), skoky z krátkého rozběhu (6–8 kroků), odrazová cvičení, nácvik celého rozběhu (12–14krokového), skoky přes překážku (například provázek ve výšce 40–60 cm, umístěný 1,5 až 2 m od odrazové čáry nebo molitanová matrace umístěná podle obdobných parametrů)
- skokanský běh 4–6× 10–20 m, rytmus 4–6×, skoky z krátkého rozběhu 6–8×, odrazová cvičení – celkem 30 až 60 odrazů
- dálka + házení medicinbalem + hod míčkem

### TIPY PRO DÁLKAŘE

- Rozběh sice můžete mít dlouhý, jak chcete, ale moc to s délkou nepřehánějte, pro dobrý odraz, a tím i skok obvykle stačí 10 až 14 rychlých kroků.*
- Skok můžete vylepšit nebo naopak pokazit doskokem, trénujte ho tedy co nejčastěji, nejlépe ze zkráceného rozběhu, abyste zvládli co nejvíc pokusů.*
- Naučte se správnému švíhu pažemi při odrazu (rychle provedenému a prudce zastavenému).*

## HOD MEDICINBALEM OBOURUČ PŘES HLAVU VZAD

- podřepy s medicinbalem s jen náznakem odhodu, další odhodová cvičení (např. obouruč vpřed spodním obloukem, ze dřepu vpřed od prsou, koulařsky levou i pravou atd.), odhazování 3–5 medicinbalů připravených vedle sebe
- celkem 10–20 odhodů
- medicinbal + švihadlo + shyby

### TIPY PRO VRHAČE

- Věděli jste, že medicinbal měl své předchůdce už v éře starověkého lékaře Hippokrata, který údajně používal vaky ze zvířecí kůže naplněné pískem k rehabilitaci svých pacientů?*
- Pamatujte, že dobrého výkonu dosáhnete jen tehdy, když do hodu medicinbalem zapojíte celé tělo, samotné paže na to nestačí.*
- Odhazujte z jediného náprahu, při opakovaném „pumpování“ je velmi pravděpodobné, že ztratíte rovnováhu a netrefíte správnou trajektorii odhodu medicinbalu.*

## SHYBY NA ŠIKMÉ LAVIČCE

- shyby na šikmé lavičce po stanovenou dobu (20, 30, 40 s) nebo ve stanoveném rytmu (shyb každých 7 sekund, 5 sekund, 3 sekundy) bez přerušení na co nejvyšší počet opakování (bez měření času)
- 2–5 sérií
- shyby + medicinbal + lehy-sedy

### TIPY PRO SILÁKY

- Pro dobrý výkon ve shybech pomůže i správné dýchání – při spouštění nádech, při přitahu výdech.*
- Cvičte plynule, bez prudkých pohybů. Na švihání nohama či běhání po lavičce zapomeňte.*
- Víte, že správné „shybování“ vám může pomoci od bolestí zad?*



## SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

- skákání jednotlivými způsoby po stanovenou dobu, nácvik plynulého přechodu z jednoho na další způsob skákání, skákání všemi 4 způsoby po kratší dobu než 30 s
- 2-5 opakování podle délky stanovené doby (vždy méně než 2 minuty)

### TIPY PRO ŠVIHÁKY

- Správnou délku švihadla zjistíte tak, že si stoupnete snožmo na jeho střed a konce zdvihnete do podpaží. Pokud tam dosáhnou, je to v pořádku, jinak vyberte delší kus.*
- I když se disciplína jmenuje skákání přes švihadlo, důležité je umět švihadlo točit zápěstími.*
- Přeskoky švihadla by měly být nízké, ne víc než 5 cm nad podložkou.*

## TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

- chůze v dřepu (10-15 m, tzv. kachní pochod), dvojskoky snožmo z místa, zaměřené na správnou koordinaci pohybů dolních a horních končetin, trojskoky s postupně prodlužovanými délkami jednotlivých skoků (krátký + delší + nejdelší), pětiskoky a desetiskoky nižší intenzitou se zaměřením na správný rytmus a koordinaci pohybů dolních a horních končetin
- 2-5 sérií
- trojskok + medicinbal + leh-sedy

### TIPY PRO TROJSKOKANY

- Dobrá výkon v trojskoku z místa závisí nejen na výbušné síle dolních končetin, ale do značné míry na dovednosti účinně švihát oběma pažemi. Účinný švih je ten, při kterém se paže po rychlém pohybu vpřed prudce zastaví a za letu se vrátí za tělo k opětovnému náprahu před dalším odrazem.*
- Sebelepší výkon v trojskoku se dá znehodnotit nepozorným posledním doskokem, po němž následuje krok či pád zpět.*
- Jednotlivé skoky v trojskoku by se měly prodlužovat, nikoli naopak.*

## KLIKY

- kliky po stanovenou dobu (10, 20, 30, 40 s) nebo ve stanoveném rytmu (podobně jako u shybů), různé polohy rukou (při těle, lokty od sebe, prsty rukou směrem k sobě, kliky s tlesknutím
- 2-5 sérií
- Kliky + shyby + trojskok z místa

### TIPY PRO KLIKAŘE

- Klikujte v sériích, a to i při závodě. Dosáhnete lepšího výsledku. Daný čas rozdělte na lichý počet časových úseků (3, 5 nebo 7) - v lichých cvičte, v sudých odpočívejte.*
- Naučte se dělat kliky správně, rozhodčí vám pak uznají všechny zdvihy.*
- Kliky jsou velmi dobře trénovatelné a dělat je můžete kdykoliv během dne, dokonce i v pyžamu či civilním oblečení a téměř bez rozcvičení.*

## LEHY-SEDY

- Lehy-sedy bez opory, s nohama na zvýšené podložce (až 50 cm), psaní číslic od 1 do 10 s propnutými koleny. Jako zaměřovací trénink před testem lehy-sedy ve dvojicích (jeden drží druhého za kotníky) po stanovenou dobu (20, 30, 40 s) nebo ve stanoveném rytmu jako u shybů a kliků
- 2-5 opakování podle délky stanovené doby (vždy méně než 2 minuty)
- lehy-sedy + kliky + běh nebo plavání

### TIPY, JAK NA BŘIŠÁKY

- Chcete-li posílit především břišní svaly, cvičte bez fixovaných nohou. Čas od času ale trénujte i závodní provedení, abyste posílili také bedrokyčlostehenní svaly.*
- Cvičení na posílení břišních svalů je velmi mnoho, využijte této pestrosti.*
- Cvičte plynule, bez trhavých pohybů, soustředte se na správné dýchání.*

## HOD MÍČKEM

- hody z místa, hody z přeskočků, hody z krátkého rozběhu, hody na cíl s důrazem na správné polohy házející i neházející paže, hody na cíl se zaměřením na plochou dráhu letu míčku (asi 1,5 m nad zemí), házečcí hry, například na zaháněnou (kvůli bezpečnosti raději s tenisovým míčkem), hody opačnou paží
- každým ze způsobů 5–8 hodů
- míček + švihadlo + kliky

### TIPY PRO VRHAČE

- Házet se dá i jinými předměty než závodním míčkem, například tenisákem, šiškami v lese, kameny u rybníka či řeky.*
- Házejte často také na cíl (postupně oddalovaný nebo přibližovaný), lépe si při tom uvědomíte správné polohy házející paže.*
- Věnujte dost času hodům z přeskočků a z krátkého rozběhu. Sladění těchto dvou částí vás dovede k pravidelnému zlepšování výkonu.*

## BĚH NA 1000 M

- volný klus po stanovenou dobu 60–90 s, volný klus po stanovenou dobu se 2–4 zrychlenými úseky, běžecké úseky 200–400 m běžené v plánovaném tempu
- rovnoměrný volný klus 2–3× po stanovenou dobu, klus se zrychlenými úseky 2–4×, opakované úseky 2–5× podle délky úseků (např. 4× 200 nebo 3× 300, 2× 400, vždy maximálně takovým tempem, které se předpokládá při závodě)
- švihadlo + kliky + běžecký program

### TIPY PRO ŠTREKAŘE

- Vytrvalostní běhání se nejlépe učí hrou. Nezačínajte tedy hned nezáživným drilem.*
- Naučte se změřit si tepovou frekvenci.*
- Běhejte také jinde než na atletické dráze. V parku nebo v lese je krásně.*

## DRIBLING S BASKETBALOVÝM MÍČEM KOLEM DVOU MET

- dribling na místě, střídavě levou a pravou paží, dribling s kontrolou periferním viděním a také bez zrakové kontroly, dribling na kruhu pravou, pak levou paží, dribling ve dvojicích s pravidelným střídáním, zvedání míče ze země driblingem, dribling mezi metami, dribling mezi metami vzdálenými 10 m po stanovenou dobu (30, 60, 90 s)
- 2–5 opakování podle délky stanovené doby (vždy méně než 2 minuty)
- dribling + lehy-sedy + kliky

### TIPY PRO BASKEŤÁKY

- Naučte se co nejlépe driblovat na místě, trochu si i zažonglujte, bude se vám to hodit při eventuálním zaškobrtnutí při závodě.*
- Při driblingu z místa snižte těžiště těla a míčem driblujte spíše níž než výš. Měli byste ho udržet do výše pasu.*
- Při driblingu se dívejte dopředu, nikoli na míč. Ten byste měli „vidět“ driblující rukou.*

## PLAVÁNÍ VOLNÝM ZPŮSOBEM

- plavání na šířku bazénu ve trojicích (štafeta), plavání na délku bazénu ve trojicích (štafeta), plavání po stanovenou dobu (20, 30, 40, 50, 60 s atd.)
- 2–5 opakování podle délky stanovené doby (vždy méně než 2 minuty)
- plavání + švihadlo nebo opakované kliky, nebo opakované lehy-sedy

### TIPY PRO PLAVCE

- Věděli jste, že plavat člověk umí, až když zvládne bez zastavení uplavat 200 metrů?*
- Základem plavání je správné dýchání, naučte se co nejdříve vydechovat do vody a poté rytmickému střídání výdechů a nádechů – podle zvoleného plaveckého způsobu.*
- Ať budete trénovat kterýkoliv styl, můžete zdokonalovat pohyb nohou a paží zvlášť, a to s využitím jednoduchých plaveckých pomůcek.*