

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 započtete nejvzdálenější hodnotu na pravítku, na kterou dosáhne prostředníkem a udrží ji, dokud nenapočítáte do tří.
- Každý má dva pokusy.
- Když žák dosáhne někam 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 s
- 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

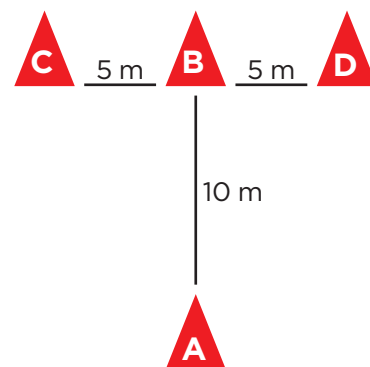
Odměřte a umístěte 4 kužely do tvaru „T“ podle nákresu.

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 cvalem 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 cvalem stranou 10 m k patě písmena „T“ – to je ke kuželu A.
- Stopky se zastaví, když žák mine kužel A.
- Čas zaokrouhlete k nejbližší desetiné 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. SEDY LEHY PO DOBU 60 VTEŘIN

JAK SPRÁVNĚ SEDAT A LEHAT

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). Nejnížší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se také musí stále dotýkat podložky). Cvičení může dělat více soutěžících současně.

Cvičící může v rámci vymezeného času 30 sekund libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

MĚŘENÍ

- (jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 39) Cvičení může dělat více soutěžících současně.
- Startér velí: Připravte se – Start.
- Časoměřič poté hlásí 30 sekund a při 60 sekundách hlásí „Stop“. Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních sedů-lehů.

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, spusťte 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).
- Otevrou oči.

05 A. 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 3× 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 vybíhají 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 запиšte 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.

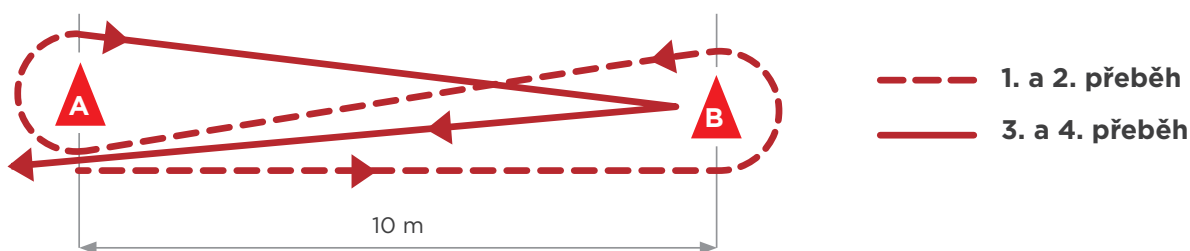
05 B. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m (ALTERNATIVA PRO BĚH NA 60 M)

CO POTŘEBUJEME

- Dva kužele, stopky.
- Kužele (cca 20 centimetrů vysoké) rozmístíme ve vzdálenosti 10 metrů od sebe a vyznačíme startovní čáru.

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT ČLUNKOVÝ BĚH

- Na hvízd píšťalky vyběhá dítě z polovysokého startu od kuželu A ke kuželu B, kužel B obíhá a vrací se křížmo ke kuželu A (aby dráha tvořila osmičku).
- Po jeho oběhnutí pokračuje znovu ke kuželu B, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout.
- Každý si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám. Provádí se dva pokusy, mezi nimiž musí být pauza nejméně 5 minut. Zaznamenává se lepší výsledek. Čas měříme s přesností na 0,1 sekund.



06. ZÁTOPKŮV BĚH NA 500 METRŮ (1. STUPEŇ) / 1000 METRŮ (2. STUPEŇ)

CO POTŘEBUJEME

- 500 m/1000metrovou 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 500/1000 m, stanovte počet požadovaných kol pro každého žáka, aby celkově dosáhla 500/1000 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 500/1000 metrů.
- Věříme, že uběhnou.

Tip: Jestliže žáci přeci jen nechtějí běhat, povzbudte je, aby trať ušli co nejrychleji, jak dovedou. Chůze není ostudou. Ostudou je vzdát se. Menší děti nechte běžet s vodičem, aby po startu nezvolily 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 žáky 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 hodu odtlačují 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. Nedochozí 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 hodu nohy u sebe.
- Předkloní se nebo odlepí záda a ramena od podlahy, aby si pomohli švihem.
- Neházejí míč obloukem.