

# **SBORNÍK CVIČENÍ A HER**

**METODICKÝ MATERIÁL PRO ROZVOJ  
POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ  
NA 1. STUPNI ZŠ S VYUŽITÍM  
SADY KIDS' ATHLETICS**

# Metodika cvičení a her s využitím pomůcek Kids´ Athletics

## Návod k použití

Tento sborník her je sestaven dle několika kritérií. Hlavní kategorizace je provedena dle částí výukové jednotky, která se dělí na úvodní (rušnou), hlavní a závěrečnou (uvolňovací) část hodiny. Pro přehlednost jsou zde uvedeny piktogramy symbolizující danou fázi výukové jednotky.



Úvodní část hodiny



Hlavní část hodiny



Závěrečná část hodiny

Další rozdělení je dáno rozvojem určité pohybové schopnosti. Většina her a cvičení rozvíjí více pohybových schopností současně, u takovýchto aktivit pak najdeme hned několik piktogramů. Každý z těchto piktogramů symbolizuje rozvoj dané schopnosti.



Silová  
schopnost



Rychlostní  
schopnost



Vytrvalostní  
schopnost



Schopnost  
koordinace



Obratnostní  
schopnost



Schopnost  
pohyblivosti

Zde je uveden příklad orientační doby trvání dané aktivity prostřednictvím minut.



Doba trvání aktivit

Sborník umožňuje rychlou orientaci a snadný výběr her či cvičení pro rozvoj dané pohybové schopnosti v určité fázi hodiny s využitím různých pomůcek. Každá aktivita je znázorněna kresleným schématem pro lepší názornost.

# Struktura vyučovací hodiny



## Úvodní část

V úvodní části hodiny nalezneme zahřívací hry, které slouží k aklimatizaci na prostředí a k přípravě dětského organismu na určitou zátěž. Tato část obsahuje aktivizační pohybové hry, aktivační dynamický strečink a dynamické rozcvičení. Její součástí je také speciální průpravné rozcvičení, které připravuje organismus žáků na následující pohybové aktivity. Hry zařazené v úvodní části lze využít s vyšší intenzitou zátěže nebo delší dobou trvání v různých obměnách v hlavní části hodiny.

## Seznam her

- Honička s medicinbalem
- Honička se značícími kloboučky na hlavě
- Koulovaná
- Mety
- Přehazování míčeků
- Skákací panák
- Skákání přes švihadlo
- Přeskoky přes švihadlo v pohybu
- Číslovaná
- Běžecká abeceda
- Řetězová štafeta
- Předávky v kruhu
- Přihrávaná
- Míčky pod kužely
- Překážková cvičení
- Překážková abeceda



## Hlavní část

Hlavní část hodiny se dělí na část nácvičnou, intenzivní a kondiční. Během nácvičné fáze dochází k vysvětlení nového učiva, ukázce daných pohybů, upozornění na kritická místa a posléze k samotnému nácviku. V rámci intenzivní části rozvíjíme zdatnost žáků vysokou intenzitou zátěže, např. rychlým během, starty z bloků, popřípadě kruhovým posilováním na stanovištích. Kondiční část hodiny je věnována rozvoji aerobní zdatnosti tzn. vytrvalosti prostřednictvím různých překážkových drah, sportovních her či rytmických cvičení jako je aerobik nebo tanec. Zapojeni jsou vždy všichni žáci.

### Seznam her

- Rychlý startér
- Běžím k barvě
- Piškvorky
- Žebřík
- Přeběhy tyčí
- Starty z různých poloh
- Start z bloků
- Přeběhy překážek
- Překážková štafeta 1
- Překážková štafeta 2
- Skákací překážka – ze strany na stranu
- Skokanská štafeta
- Překážková dráha
- Skok o tyči
- Hod medicinbalem
- Hod na cíl – z místa
- Hod na cíl - z chůze
- Hod' a běž
- Kutálení disku
- Hod diskem z čelného postavení
- Chraň si svůj kužel
- Posilování s medicinbalem
- Posilování s medicinbalem ve dvojicích v sedě
- Posilování s medicinbalem ve dvojicích v leže
- Přetahování lana
- Podlézání tyče



## Závěrečná část

Závěrečná fáze hodiny je věnována uvolnění dětského organismu prostřednictvím kompenzačních cvičení, protahování či lehkého posilování. Dochází ke zklidnění organismu. Zařazujeme klidné hry, cvičení na rozvoj psychomotoriky, kreativity, strečink s tlumivým účinkem s dlouhými výdržemi, cvičení s prvky jógy a relaxaci.

Cvičení a pohybové aktivity zařazené v této části hodiny lze variabilně využít po rozvoji síly, rychlosti i vytrvalosti. Výběr vhodných uvolňovacích a protahovacích cviků závisí na konkrétní prováděné činnosti.

### **Seznam her**

- Kompenzační cvičení
- Rovnovážná cvičení

# ÚVODNÍ ČÁST HODINY

# Honička s medicinbalem

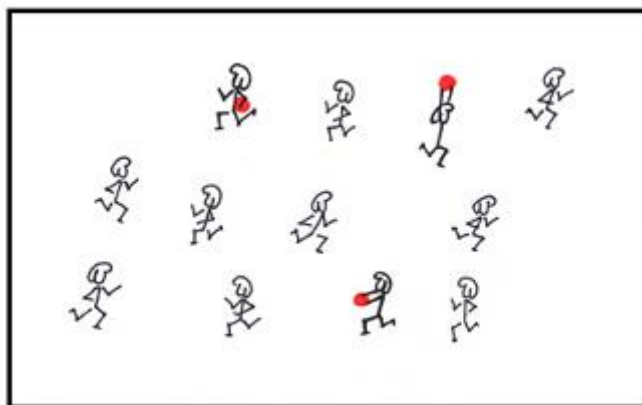


Schéma honičky s medicinbaly

**Pomůcky:** 1–3 medicinbaly/míče.

**Cíl:** Žák aktivizuje organismus, posílí ruce a rozvíjí manipulaci s míčem v pohybu.

**Popis provedení:** Jedná se o klasickou honičku, kdy žáci běhají ve vymezeném poli na polovině volejbalového kurtu. 1–3 hráči obdrží medicinbal, kterým se snaží dotknout hráčů a předat jim tak babu prostřednictvím medicinbalu. Medicinbal slouží k rozpoznání chytače a zároveň je pro žáky zátěží při běhu.

**Metodické poznámky:** Žáci, kteří jsou chytači, drží medicinbal obouřuč v úrovni pasu. Při větším počtu žáků určíme 3–5 chytačů.

**Obměny:**

- Lze měnit polohu paží – běh ve vzpažení, v předpažení, přidržování na boku jednoruč,...
- Místo medicinbalu je možné u mladších žáků využít gumového kroužku či lehčího míče.
- Žák chytá hráče házením míče. Pokud je někdo trefen, stává se dalším chytačem. Ti si navzájem házejí míč, jejich úkolem je polapit co nejvíce hráčů. Vítězí ti, kteří nejsou během vymezené doby chyceni. Jakýkoli dotek míče se považuje za chycení.

**Bezpečnost:** Je nutné žákům zdůraznit, kterých míst se nesmí míčem dotknout hráče. Klademe důraz na trefování spodní části těla, od pasu dolů (Mazal 2000).

# Honička se značícími kloboučky na hlavě

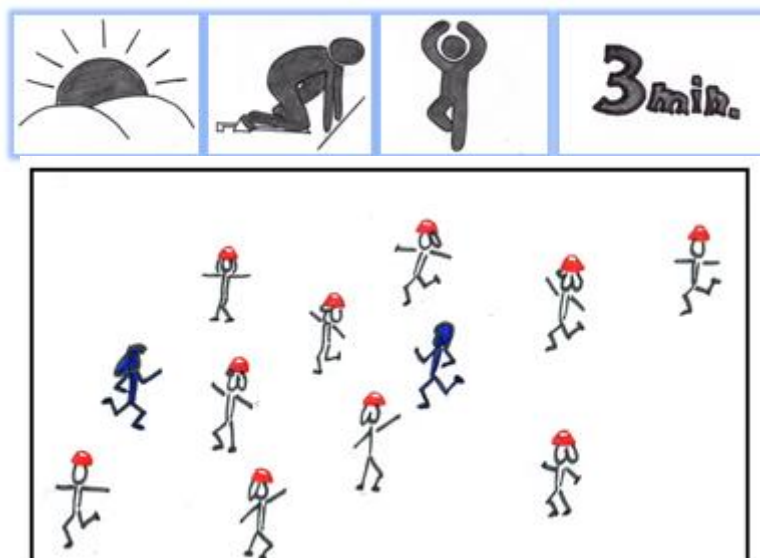


Schéma honičky se značícími kloboučky na hlavě

**Pomůcky:** Značící klobouček pro každého/gumové kroužky pro každého.

**Cíl:** Žák si uvědomuje vzpřímené držení těla, osvojuje ladnost a lehkost běhu po špičkách a rozvíjí rychlostní a koordinační schopnost.

**Popis provedení:** Cvičenci se pohybují po vymezeném prostoru (polovině volejbalového kurtu – dle počtu žáků), mají na hlavě položen jeden značící klobouček a po špičkách rejdí v prostoru. Jeden z žáků je zvolen chytačem, který se snaží dotknout značícího kloboučku jiného žáka. Chytač se pohybuje poskoky po jedné noze. V případě doteku se role mění, chytač si položí značící klobouček na hlavu a jedinec, který o něj přišel, se stává chytačem. Pokud někomu klobouček spadne bez zásahu jiného žáka, musí provést 3 dřepy. Poté pokračuje v rejdní. Při provádění dřepů chytač nemůže dotyčnému terčik vzít. Vítězí ten, kterému nespadne ani jednou značící klobouček a zároveň je nejméně krát lapan. Hodnotíme pochvalou a upozorněním na správnou techniku vzpřímeného těla při běhu.

**Metodické poznámky:** Nejdříve necháme žákům prostor pro vyzkoušení běhu, potom zvolíme 2–3 chytače, kteří svůj terčik odloží stranou. Žáci si nesmí terčik na hlavě nijak přidržovat. Důraz je kladen na držení těla. Nesmí se předklánět, zaklánět, pokud tak učiní, značící klobouček spadne a pro cvičence je to znamení chyby, žáci jsou pak schopni sebekontroly.

**Obměny:**

- Obměnou může být honička, kdy chytač skáče snožmo, popřípadě volně běží.
- Chytačů může přibývat. Chycený se stane dalším chytačem. Chytači drží značící klobouček v ruce. Vítězí hráč, kterému vydrží klobouček na hlavě nejdéle.

**Bezpečnost:** Učitel hlídá hrubé srážení značících kloboučků, jde nám pouze o dotek.



# Koulovaná

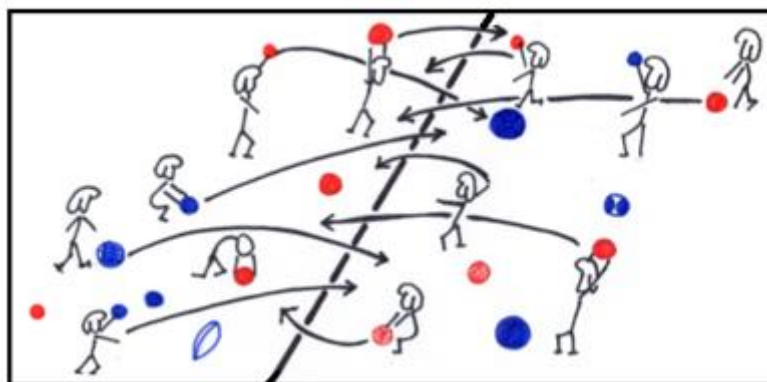


Schéma koulované

**Pomůcky:** Medicinbaly, malé míčky, tenisové míčky, míčky Kometa, pěnové míče (out R)...

**Cíl:** Žák rozvíjí výbušnou silovou schopnost při odhazování jednotlivých míčů.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev, z nichž každý tým je na jedné polovině hřiště (volejbalového kurtu). Oba týmy mají stejný počet míčů. Na povel vyučujícího začínají házet míče/medicinbaly do soupeřova pole. Družstva se jich snaží mít na své polovině hřiště co nejmenší počet. Po uběhnutí vymezeného času max. 1 min vítězí tým s menším počtem míčů na jejich území.

**Metodické poznámky:** Žáci hází míče různým způsobem z místa, nesmí s ním chodit, mohou však chytat hozené míče/medicinbaly.

## Obměny:

- Převážování míče do protihráčova pole kutálením.
- Žáci se trefují do míčů, aby je dostali na druhou polovinu pole.

**Bezpečnost:** Vyhýbat se hodům do hlavy. Trefovat se mimo hráče do volného prostoru.

# Mety

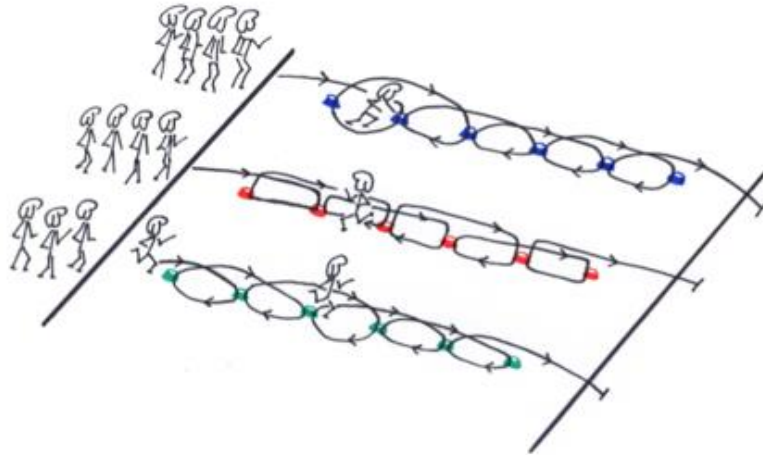


Schéma běhání k metám

**Pomůcky:** Značící kloboučky různé barvy (pro každý tým 6 značících kloboučků).

**Cíl:** Žák rozvíjí rychlostní a obratnostní schopnost.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do stejně početných skupin, které stojí v zástupu u startovní čáry. Značící kloboučky jsou rozmístěny v řadě ve stejné vzdálenosti od sebe. Na povel učitele první žáci ze zástupů vyběhají k druhému kloboučku, dotknou se ho a vrací se zpět popředu k prvnímu, dále se běží dotknout třetího a opět se vrací k druhému, třetí klobouček vynechají a pokračují ke čtvrtému. Tímto způsobem postupují do té doby, než se dotknou nejvzdálenějšího značícího kloboučku. Druhý člen týmu vyběhá tehdy, kdy je první člen u třetího kloboučku. Vítězí tým, který se celý dostane jako první na druhou stranu tělocvičny/hřiště.

**Metodické poznámky:** Žáci startují z polovysokého startu. Jedna noha je mírně vpřed, druhá je o dvě stopy za ní. Nohy jsou pokrčené, snižujeme těžiště těla. Váha je na přední části chodidla. Trup je mírně v předklonu. Při startu dbáme na správnou práci paží, při odrazu zadní nohy se vyšvihne protější ruka. Aktivní práce paží dopomůže k rychlejšímu startu.

## Obměny:

- Žáci se vrací k předchozí metě pozpátku (couváním).
- Dotýkání se značících kloboučků od posledního, kdy první cvičenec běží k poslední metě, které se dotkne a vrací se obdobným způsobem k předpředposlednímu poté k předposlednímu atd.
- Žáci mají za úkol po jednom sesbírat všechny terčíky v řadě, záleží na nich, jakou zvolí taktiku, zda nejrychlejší poběží pro nejvzdálenější, či je sesbírají popořadě. Zde je ponechán prostor pro vlastní iniciativu.

# Přehazování míčků

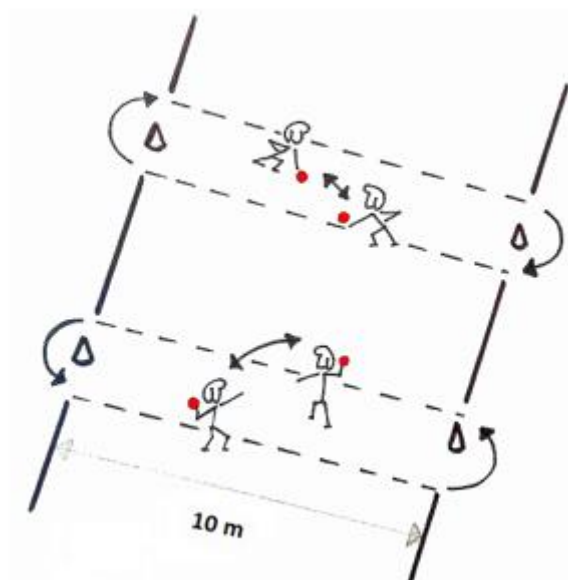


Schéma přehazování míčků

**Pomůcky:** míčky, medicinbaly, kužely pro vyznačení met.

**Cíl:** Žák zlepšuje koordinaci svého těla při odhodu míčku v pohybu a zároveň rozvíjí vytrvalost.

**Popis provedení:** Žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti šířky tělocvičny. Na povel učitele vyběhají s míčkem v ruce. Přibližně ve dvou třetinách vymezené dráhy oba odhodí svůj míček druhému a běží s ním až k druhé metě, kde se otočí a běží stejným způsobem zpět, kde si opět vymění míčky. Takto si vzájemně házejí po stanovenou dobu 3 min, popřípadě dle určeného počtu výměn.

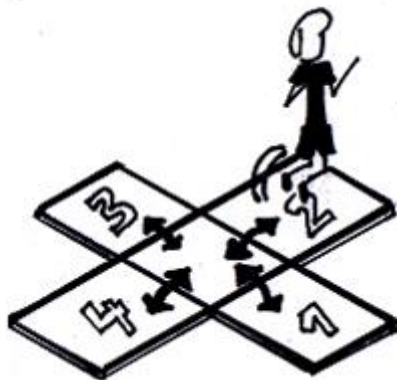
**Metodické poznámky:** Odhazujeme míček v pohybu, v okamžiku odhodu je protěžší noha odhodové ruky vpředu.

**Obměny:**

- Odhody nedominantní rukou, chytání obouruč, do jedné ruky.
- Házení horem, spodem či kutálením po zemi.

**Bezpečnost:** Dostatečné rozestupy mezi jednotlivými dvojicemi. Nemířit na obličej.

# Skákací panák



Skákací panák

**Pomůcky:** skákací kříž, stopky, startovní listina.

**Cíl:** Žák zlepšuje odrazové dovednosti.

**Popis provedení:** Žáci měří své skokanské dovednosti na kříži. Závodník skáče po dobu 20 s a snaží se přeskákat “kříž“ co nejvíce krát. Každý závodník má vždy dva pokusy, započítáván je pak ten lepší. Každé pole je hodnoceno jedním bodem, během jednoho kola, je možné získat maximálně 12 bodů (Atletika pro děti 2017). Cvičenec začíná provádět poskoky ze středu a následně dodržuje předepsaný směr skoků dle čísel uvedených na kříži. Hodnotíme dodržování doskoků na správná čísla, dynamiku a plynulost poskoků.

**Metodické poznámky:** Dbáme na odraz ze špiček, z přední části chodidla, nohy jsou u sebe. Vytýkáme dopad na celá chodidla. Ruce jsou v pokrčení, dopomáhají v odrazu.

**Obměny:**

- Skákání v opačném pořadí čísel.
- Žák skáče na středu kříže a na povel učitele, kdy vysloví dané číslo, přeskochí požadovaným směrem, kde skáče opět na místě. Rozvíjí tak orientaci v prostoru.

**Bezpečnost:** Skákací kříž umístíme na nekluzkou podlahu.

# Skákání přes švihadlo



Skákání přes švihadlo

**Pomůcky:** švihadlo (gymnastické), stopky, startovní listina.

**Cíl:** Žák zlepšuje odrazové dovednosti, rozvíjí silovou schopnost a koordinaci, osvojuje si manipulaci se švihadlem na místě.

**Popis provedení:** Na povel učitele si cvičenec přehodí přes hlavu švihadlo, které spočívalo v jeho ruce za zády v pozici ve stoji snožmo a provádí přeskoky snožmo. Skáče po dobu 30 s. Série se mohou několikrát opakovat.

**Metodické poznámky:** Klademe důraz na vzpřímené držení těla a úchop švihadla. Ruce jsou pokrčené v lokti a opírají se tricepsem o trup. Základní pohyb rukou vychází z rotace v zápěstí, které je vytočené vně od těla. Odrazy jsou prováděné z přední části chodidel, která jsou u sebe.

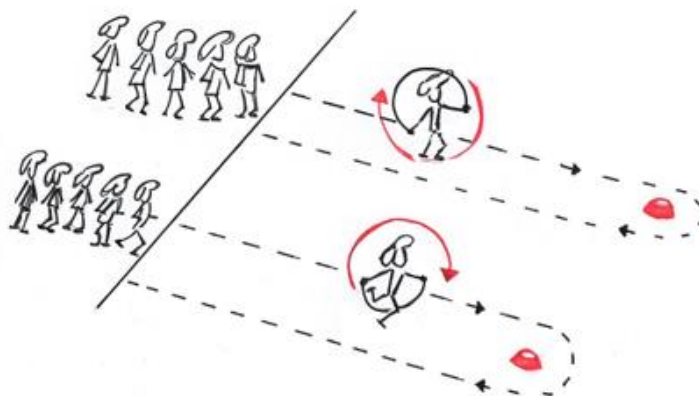
## Obměny:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic, jeden z dvojice skáče po dobu 30 s, druhý počítá přeskoky, které byly provedeny. Po uběhnutí časového limitu, se dvojice vymění. Následuje zápis přeskoků do startovní listiny a provede se vyhodnocení výsledků.
- U starších žáků počítáme počet přeskoků přes švihadlo za 2 min.
- Způsob přeskoků lze měnit. Inspirací může být Abeceda se švihadlem (existuje mnoho dalších variant).

10 krát přeskoč snožmo, 9 krát střídavě pravou a levou nohou, 8 krát střídavě levou a pravou nohou, 7 krát po levé noze, 6 krát po pravé noze, 5 krát přeskoky přes spojené švihadlo jedním směrem (ne snožmo), 4 krát přeskoky přes spojené švihadlo opačným směrem, 3 krát skoky přes točení švihadla vzad, 2 krát vajíčko snožmo, ruce jsou před tělem překřížené, 1 krát dvoj švih

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatek místa mezi jednotlivými žáky, aby neměli šanci se vzájemně dotknout švihadlem.

# Přeskoky přes švihadlo v pohybu



Přeskoky přes obruč

**Pomůcky:** Švihadla (pro každé družstvo jedno) či obruče (60 cm)

**Cíl:** Žák přeskakuje švihadlo, rozvíjí koordinační schopnosti při manipulaci se švihadlem a zároveň si osvojuje odrazovou dovednost v pohybu.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do stejně početných družstev, stojí v zástupu před startovní čarou. Na startovní povel začnou skákat přes švihadlo. Snožmo doskáčou k dané metě, kterou oběhnou a zpět se vrací během. Švihadlo předají dalšímu, který pokračuje stejným způsobem. Není vhodné tuto hru prezentovat jako soutěž v případě, kdy žáci nekoordinují pohyby. Potom je lepší nechat více času pro nácvik a v příští hodině zvolit soutěživou formu. Vítězí družstvo, které se vystřídá v přeskocích a doběhne do cíle jako první.

**Metodické poznámky:** Je vhodné nechat žákům prostor pro nácvik přeskoků, kdy každý jedinec má své švihadlo a na místě si zkouší koordinaci pohybů paží i dolních končetin. V případě, že se jim daří provádět pohyb na místě, zařadíme přeskoky v pohybu, kdy jsou žáci uspořádáni do řad a s potřebnými rozestupy se snaží přeskakat celou délku tělocvičny/hřiště. Po zvládnutí těchto dílčích prvků zařadíme soutěžní variantu.

Dbáme na správný úchop švihadla. Dlaně jsou vytočené vně a pohyb točení vychází ze zápěstí. Odraz je prováděn z obou nohou naráz, upozorňujeme na nesprávný odraz z jedné nohy. Chodidla jsou u sebe a odraz vychází ze špiček, paty by se země neměly vůbec dotýkat. Jde nám o ladnost pohybu. Tělo je ve vzpřímené či mírně předkloněné poloze.

## Obměny:

- První žáci doskáčou k metě, tam položí švihadlo a běží zpět. Další člen družstva běží ke kuželu, uchopí švihadlo a vrací se skoky zpět. Tímto způsobem se jedinci střídají, než všichni absolvují danou trať.
- **Bezpečnost:** Dbáme na rozestupy a správné držení obruče, aby nedošlo k úrazu či pádu.



# Číslovaná

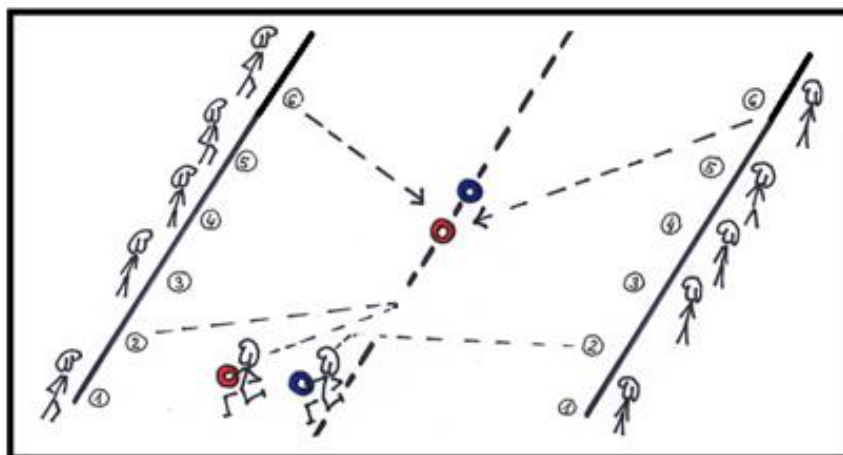


Schéma běhání ke kroužkům

**Pomůcky:** gumové kroužky (červené, modré)

**Cíl:** Žák rozvíjí reakční rychlostní schopnost, postřeh a taktiku.

**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do týmů, každý v družstvu má přidělené číslo. Na povel učitele vyběhají daná čísla proti sobě ulovit červený kroužek a snaží se ho donést zpět. Pomalejší bere modrý a snaží se dostihnout protihráče. Vyřadí ho ze hry tím, že se ho kroužkem dotkne. Pokud ho modrý nedostihne, získává bod tým se získaným červeným kroužkem. Vítězí tým, který získá více bodů.

**Metodické poznámky:** Dbáme na přirozený běh po předních částech chodidel. Pravidelně střídáme žáky v běhu. Po každém startu žáci kroužky umístí opět na polovinu hracího pole.

**Obměny:** Na polovině tělocvičny/hřiště jsou umístěny dvě dvojice kroužků. Po vyřčení čísla učitelem vyběhnou z každého družstva dva žáci. Vyvolaní jedinci z jednoho týmu běží k jinému kroužku. Snaží se získat bod pro svůj tým stejným způsobem.

**Bezpečnost:** Kroužky jsou od sebe vzdáleny 1 m, aby se žáci nesrazili. Modrým kroužkem se pouze protihráče dotkne, bez většího úderu.

# Běžecká abeceda



**Pomůcky:** kužely – pro označení vzdálenosti.

**Cíl:** Žák si osvojuje správný běžecský krok a techniku běhu.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do řad po 5–6 žácích. Na pokyn učitele první řada provádí daný prvek, na další písknutí pak vybíhá další řada atd. Každý cvik provedeme na jedné či dvou rovinkách dlouhých 20–30 m.

## Liftink



Správné provedení liftinku



Chybné provedení liftinku

**Popis provedení:** Zaměřujeme se na práci kotníků, jde o lehký klus, při kterém razantně střídáme dopad na špičku a na patu, protlačujeme koleno vzad stojné nohy do úplného propnutí. Pánev je mírně podsazená a boky protlačujeme vpřed. Tělo je vzpřímené, ruce jsou uvolněně svěřené či vykonávají běžecský pohyb. Ze začátku ho nacvičujeme na místě, poté postupně zrychlujeme, při zvládnutí pohybu přejdeme do vyšší frekvence.

**Chyby:** Hlava je příliš v předklonu, zaklánění.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

## Skipink



Správné provedení skipinku



Chybné provedení skipinku



**Popis provedení:** Běh s přednožováním pokrčených nohou, zvedání kolen vysoko před sebe. Zde místo kotníků pracují především kolena, kotníky jsou zpevněné, dochází k odrazům ze špiček. Trup je narovnaný s podsazenou pánví.

### **Obměny:**

- polovysoký skipink – (zpočátku) kolena nezvedáme do vodorovné polohy, ale volíme menší úhel
- vysoký skipink – kolena jsou ve stejné poloze s kyčlí, stehno je ve vodorovné poloze

**Chyby:** Zaklánění trupu, nedokončení pohybu v plném rozsahu, zbrkllost.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

### **Zakopávání**



Správné provedení zakopávání



Chybné provedení zakopávání

**Popis provedení:** Jedná se o styl běhu, při kterém zakopáváme bérce, snažíme se patami dotknout hýždí. Stehna směřují kolmo k zemi. Odraz i dopad vychází ze špiček.

**Chyby:** Nadměrný předklon, kolena se pohybují vpřed, pohyb je veden pod tělem což způsobí malý rozsah pohybu.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

**Obměny:** Zakopávat můžeme střídavě, pouze na jednu nohu, na druhou, popřípadě je možné zakopávat pouze na každou třetí dobu (na každý třetí krok).

### **Předkopávání**



Správné provedení předkopávání



Chybné provedení předkopávání

**Popis provedení:** Styl běhu, který je prováděn s nataženými dolními končetinami. Aktivně přednožujeme, odraz vychází ze špičky maximálně rychlým dopnutím v kotníku. Pánev je podsazená, tělo vzpřímené. Klademe důraz na správnou práci běžeckých paží.

**Chyby:** Zaklánění, krčení kolen, došlap na celé chodidlo. Pokud má jedinec problémy s propnutím nohou, má ochablé lýtkové svaly. V tomto případě nejdříve zapojíme cviky na posílení, např. chůze ve výponu, skoky přes švihadlo, výběhy do schodů a další.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

### Koleso



Správné provedení kolesa



Chybné provedení kolesa

**Popis provedení:** Jedná se o styl, který je poměrně náročný na správné provedení. Je zde propojený skipinkový pohyb se zakopáváním. Nejprve noha zakopne a posléze jde hned do skipinkového pohybu a v poslední fázi propneme koleno, aktivně stáhneme stehno pod sebe. Před došlapem přitáhneme špičku k bérce. Trup je nutné držet ve vzpřímené pozici.

**Chyby:** Záklon, pasgang tzn., že při pohybu vpřed jde dopředu stejná ruka, stejná noha, nepřizpůsobení paží rytmu běhu.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

**Obměny:** Provádíme koleso na každou druhou dobu – pouze na jednu nohu, poté vystřídáme, nebo na každou třetí dobu, střídání nohou po každém třetím kroku.

### Běh zkřížmo



Správné provedení běhu zkřížmo



Chybné provedení běhu zkřížmo

**Popis provedení:** Ruce jsou v upažení po celou dobu, pracují hlavně nohy, které se kříží. Pravá noha se dostává před levou. Levou nohou ukročíme, dostaneme se do základního postavení a dochází k překřížení pravou. Tímto způsobem pokračujeme. Poté se otočíme a běžíme druhou stranou vpřed.

**Chyby:** Rotace ramen, nedostatečně upažené, pokrčené paže.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

**Po zvládnutí zmíněných běžeckých prvků můžeme zařadit cvičení - odpichy.**

## Odpichy



Správné provedení odpichů



Chybné provedení odpichů

**Popis provedení:** Jedná se o styl běhu, který je někdy nazýván Jeleními skoky. Tento cvik provádíme z mírného rozběhnutí, abychom získali potřebnou energii k odrazu. Základem tohoto běžeckého stylu je letová fáze, odraz vychází z jedné nohy, stehno druhé nohy jde do vodorovné polohy se zemí. Odraz je prováděn ze špičky.

**Chyby:** Chybí letová fáze, běh s dlouhými kroky, pokrčená zadní noha, odraz z paty.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

**Obměny:** Celou abecedu můžeme absolvovat pozadu, zaměstnáme tak jiné svalové partie a zpestříme tak průpravu.

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatečné rozestupy mezi jednotlivými řadami i na prostor vedle sebe. Po uběhnutí dané průpravy zakazujeme okamžité zastavení, klademe důraz na pozvolné vyběhnutí, aby nedošlo ke zranění (Jeřábek 2008).

# Řetězová štafeta

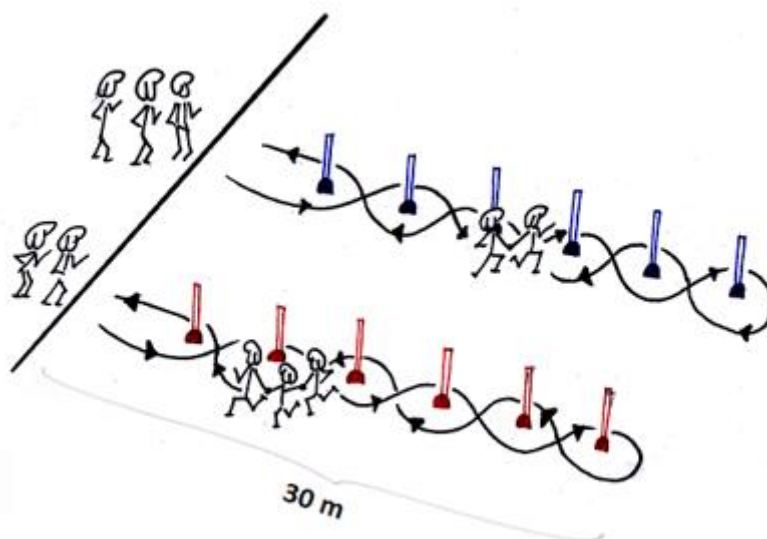


Schéma řetězové štafety

**Pomůcky:** Tyč GRS 1 m (12×), podstavce pro slalomové tyče (12×).

**Cíl:** Žák rozvíjí vytrvalostní schopnost, koordinaci a spolupráci s vrstevníky.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do družstev maximálně po pěti. Na povel vyučujícího první z družstva vyběhne na trať, kde běží slalom mezi kužely tam i zpět. Po doběhnutí chytne za ruku druhého a běží spolu stejným způsobem. Postupně se k nim v každém kole přidá další člen týmu. Po odběhnutí celého družstva se žák, který běžel jako první, odpojí a po jednotlivých kolech tak činí i ostatní. Každý oběhne trať 5×. Vítězí tým, který doběhne jako první do cíle.

**Metodické poznámky:** Žáci se nesmí rozpojit, neustále se drží za ruce.

**Bezpečnost:** Žáci dbají na délku kroku, aby se vzájemně nepošlapali. Tyče jsou umístěné dostatečně daleko od sebe 5–6 m.

# Předávky v kruhu

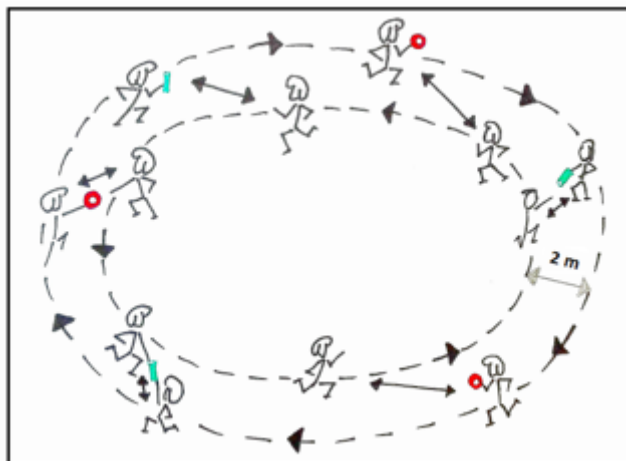


Schéma předávek v kruhu

**Pomůcky:** štafetové kolíky, gumové kroužky do dvojic.

**Cíl:** Žák si osvojuje čelní předávku, rozvíjí rychlostní schopnost a koordinaci pohybů při předávání štafetového kolíku či gumového kroužku.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvojic, v kterých si budou předávat štafetový kolík či kroužek. Jeden z dvojice běží po vnitřním okruhu daným směrem, druhý pak běží v protisměru vnější dráhou. Vždy když se daná dvojice potká, předá si štafetu.

**Chyby:** Při předávce dojde k zastavení. Pokrčená paže.

**Metodické poznámky:** Cílem je být neustále v pohybu a předat si bez zastavení. Žáci předávají kolík bližší rukou.

**Obměny:**

- Na jedno tlesknutí žáci mění směr.
- Na dvě tlesknutí se mění dráhy.

**Bezpečnost:** Žáci mají mezi sebou v dráze dostatečné rozestupy, aby nedošlo ke srážce.

# Přihrávaná

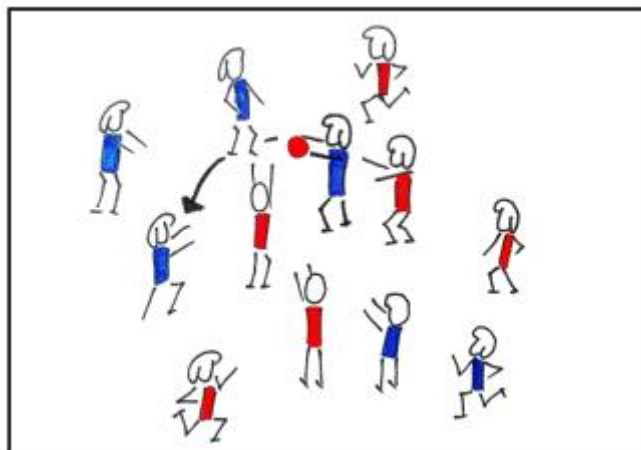


Schéma přihrávané

**Pomůcky:** medicinbal či pěnový míč (out R).

**Cíl:** Žák si osvojuje míčové dovednosti, rozvíjí sílu a koordinaci

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev o přiměřeném počtu. Každý tým je odlišen barevnými rozlišovacími dresy. Žáci se pohybují po vymezeném poli a snaží se udělat co nejvíce přihrávek. Pokud míč spadne či ho získá druhé družstvo, začíná se od začátku. Vyučující nahlas počítá přihrávky mezi hráči stejného družstva. Vítězí tým s největším počtem přihrávek za danou dobu.

**Chyby:** Chůze s medicinbalem.

**Metodické poznámky:** Hází se obouruč, vrchním či spodním obloukem. Klademe důraz na nabíhání a bránění v přihrávání.

**Bezpečnost:** Zamezujeme hrubosti, držení soupeře a jiného pošťuchování (Mazal 2000).

# Míčky pod kužely

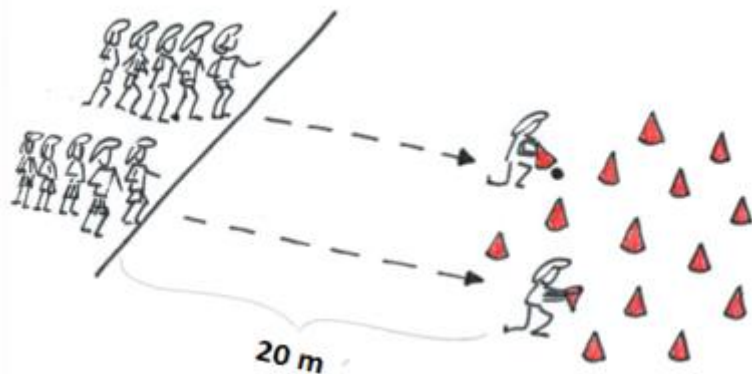


Schéma rozestavení kuželů

**Pomůcky:** kužely, míčky/puky (množství kuželů dle počtu žáků, na 20 žáků 10 kuželů a 6 míčků)

**Cíl:** Žák rozvíjí rychlostní schopnost a procvičuje postřeh a paměť.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných skupin, popřípadě jeden člen běží dvakrát. Na povel vyučujícího žáci vyběhají ke kuželům, které jsou rozprostřené na určité ploše tělocvičny/hřiště. Pod kužely jsou ukryty míčky. Každý člen může nadzvednout pouze jeden kužel. V případě, že objeví míček, běží s ním zpět, pokud ne, vrací se s prázdnou. Plácnutím předají štafetu dalšímu a ten si opět vybere jeden kužel. Tímto způsobem závod pokračuje do té doby, než se odkryjí všechny míčky, nebo uplyne stanovený čas. Je důležité, aby žáci dávali pozor, který kužel byl odkryt a který ne a zbytečně se nezdržovali. Pokud někdo odkryje stejný kužel, pod kterým již míček není, vrací se zpět a vybíhá další hráč. Vítězí tým, který nalezne větší množství ukrytých míčků.

**Metodické poznámky:** Klademe důraz na rozvoj vytrvalostní schopnosti. Upozorníme žáky na správné dýchání při běhu a nezadržování dechu. Opět zdůrazníme techniku běhu, ne dupání po patách, ale odraz z přední části chodidla.

## Obměny:

- Lze měnit vzdálenost kuželů, dle věku a výkonnosti. Pro mladší žáky zvolíme 10–15 m, pro starší 20 m a více. Respektujeme podmínky prostředí a velikost tělocvičny.
- Místo míčků můžeme uschovat pod kužely jiné předměty: papírové koule, puky, víčka od lahví apod.
- Jedinci musí ještě před odhalením míčku kužel jednou či dvakrát oběhnout a poté ho až mohou zvednout.
- Ke kuželům se žáci mohou dostat různým způsobem: během, poskočným během, pozadu, skoky snožmo, poskoky po jedené noze, slalomem atd.

- Pod kužely mohou být umístěny míčky dvou barev. Každé družstvo hledá pouze míčky jedné barvy. Pokud odhalí soupeřovu barvu, míček nechají pod kuželem, vrací se zpět a vybíhá další a zkouší štěstí dál. Vyhrává tým, který najde všechny své míčky a přinese je na start k čáře.

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatečný prostor mezi položenými kužely, aby nedocházelo ke srážkám.



# Překážková cvičení

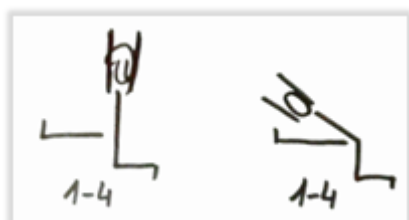


**Pomůcky:** sklopné překážky, žíněnka na skok daleký, cílová plocha na protahování

**Cíl:** Žák si osvojuje průpravné cviky pro následné překonávání překážek, rozvíjí schopnost koordinace a pohyblivost.

**Popis provedení:** Žáci cvičí dle pokynů učitele.

## Překážkový sed s předklony



Protažení v překážkovém sedu



Hmitání v překážkovém sedu

**Popis provedení:** Žák sedí v překážkovém sedu P vpřed. Dotýká se oběma rukama špiček natažené nohy. Po protažení hmitá a následně rytmicky střídá ruce. Na každou třetí dobu se přitáhne co nejvíce ke kolenu. Toto cvičení několikrát opakuje, aby si zafixoval rytmus pohybu. Posléze vymění nohy.

## Cvičení ve dvojicích



Schéma protahování v překážkovém sedu

**Popis provedení:** Žáci sedí v překážkovém sedě pravou vpřed proti sobě. Drží se za ruce a navzájem se protahují.

## Střídání překážkového sedu s P a L nohou vpředu



Schéma přetočení

**Popis provedení:** Žák sedí v překážkovém sedu s P vpředu, přetočením přes břicho se dostane do překážkového sedu s L vpředu.

## Stoj se skrčením únožmo

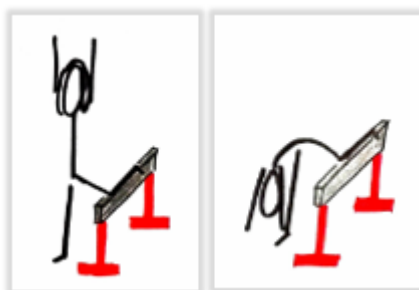


Schéma úklonů vpřed se skrčením únožmo

**Popis provedení:** Žák se opírá skrčenou nohou o překážku ve výšce kyčlí a provádí úklon vpřed.

## Stoj s přednožením o překážku

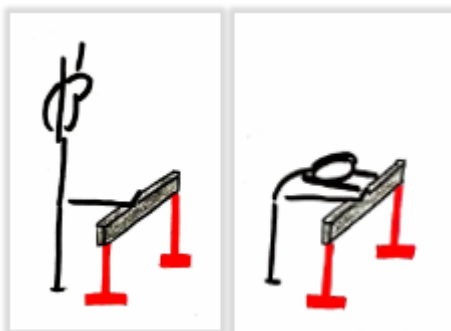


Schéma stoje s přednožením o překážku

**Popis provedení:** Žák má položenou přednoženou nohu na překážce, opírá se patou ve výši pasu. Žák provádí hmity předklonmo (Atletika pro děti 2017).

# Překážková abeceda



**Pomůcky:** překážky bez nástavce, sklopné překážky

**Cíl:** Žák si osvojuje styl překonávání překážky, seznamuje se s průpravným cvičením, rozvíjí obratnost a pohyblivost.

**Popis provedení:** Žáci stojí v zástupech a dle cvičitele provádějí jednotlivé cviky přes překážky, které jsou od sebe vzdáleny 5–6 stop. Výšku překážek volíme v závislosti na velikosti žáků a jejich pohyblivosti. Jednotlivá cvičení se provádějí jak na levou tak pravou stranu. Z počátku jsou ruce spojeny v předpažení níže. Později doprovázejí pohyb nohou.

## Nácvik přetahové nohy



Průprava přetahové nohy

**Popis provedení:** Začínáme izolovaným nácvikem přetahové nohy, kdy žák stojí na jedné noze těsně vedle překážky stopu za prkénkem, opírá se o zeď či cvičence. Opakovaně provádí pohyb přetahové nohy, kdy přenese váhu dozadu s mírným vysazením pánve. Přetahová noha jde mírně do zanožení a je vytáčena do strany. Pohyb je vedený kolenem, kdy pata nesmí být výš než koleno. Dokončení pohybu spočívá v došlápnutí ve výponu, kdy se koleno přetahové nohy dostává před tělo do osy běhu. Tento pohyb opakujeme na obě nohy. Totéž provádíme v chůzi, využíváme více překážek za sebou.

**Chyby:** Vytočení trupu na stranu přetahové nohy, rotace ramen, pánve.

## Nácvik švihové nohy

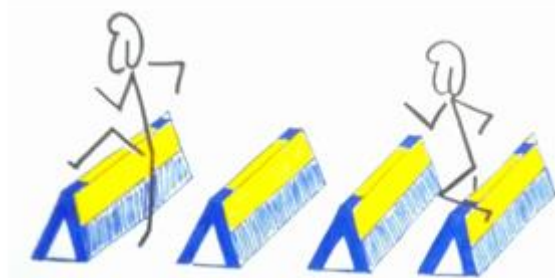


Průprava švihové nohy

**Popis provedení:** Pohyb vychází z kolene, které jde rovně ve směru běhu proti překážce. Trup je v mírném předklonu. Koleno zvedáme do výšky nad úroveň překážky. Nyní dochází k protlačení pánve vpřed se zachováním mírného předklonu. Švihová noha jde do propnutí, a co nejrychleji ji zašlapujeme za překážku na špičku.

**Chyby:** Prohnutí v bedrech. Došlap na patu.

### Přechody lehkých překážek středem s důrazem na správný pohyb přetahové a švihové nohy



Přechod přes překážky středem

**Popis provedení:** Zde spojujeme pohyb švihové i přetahové nohy. Trup je v mírném předklonu. Pánev je zpočátku mírně vysazená a poté ji musíme podsadit pro správný přechod přes překážku. Došlap je na špičky ve směru běhu, celý přechod je prováděn ve výponu. Nedochází zde k dvojité práci v kotníku. Pohyb přetahové nohy je zrychlovaný, klademe důraz na aktivní zášlap švihové nohy.

**Chyby:** Došlap na patu, záklon trupu, úklony, přetáčení ramen, pánve, neplynulý pohyb a nekoordinovaná práce paží. Švih na překážku je prováděn vnitřním či vnějším obloukem. Pata přetahové nohy je výš než koleno.

### Další cvičení přes překážky



Schéma překračování překážek středem



Rotace přes překážky

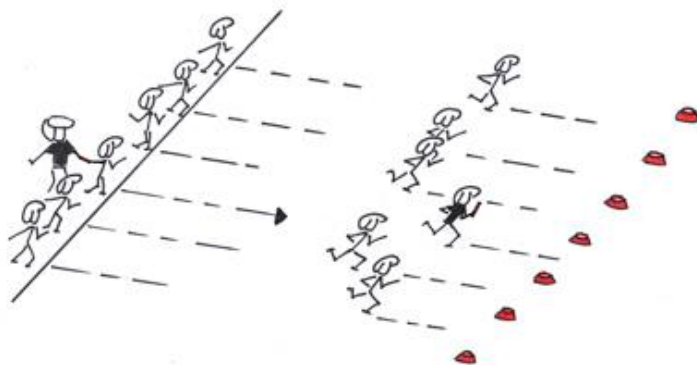


Schéma stříhů s poskoky stranou přes překážky střídavě levou a pravou vpřed

**Bezpečnost:** Překážky jsou dostatečně daleko od sebe. Žáci si nechávají rozestupy mezi sebou, aby nedošlo ke srážce. Zpočátku volíme nízké, molitanové překážky, později zařazujeme překážky sklopné (Jeřábek 2008).

# **HLAVNÍ ČÁST HODINY**

# Rychlý startér



Rychlé starty na tichý povel

**Pomůcky:** značící kloboučky či kužely (7) dle počtu žáků, štafetové kolíky (3) – do každé řady jeden.

**Cíl:** Žák rozvíjí akceleraci, postřeh a reakční rychlost při startu.

**Popis provedení:** Žáci stojí za sebou v několika řadách s patřičným rozestupem pro průchod učitele. Stojí na čáře v pozici vysokého popřípadě polovysokého startu. Jednu ruku mají zapaženou s otevřenou dlaní. Dívají se vpřed a místo startovních povelů čekají na štafetový kolík, který učitel někomu vloží do dlaně. V ten okamžik daný žák vyběhne kupředu a ostatní ho následují a snaží se ho doběhnout do vyznačené mety. Po doběhnutí, se vrací zpět na start v zástupu po okraji tělocvičny, hřiště. Při běhu si každý jedinec hlídá svoji dráhu, aby ji nekřížil ostatním. Ten, kterému se podaří předběhnout žáka se štafetovým kolíkem, získává bod. Opakujeme několikrát. Kdo dostane nejvíce bodů, je vítězem. Pokud startujícího žáka nikdo nepředběhne, bod zůstává jemu (Katzenbogner, Medler, 1999).

**Metodické poznámky:** Žáci se dívají před sebe a čekají na pohyb vedle sebe. Všichni musí být v tichosti, aby se dostatečně soustředili. Klademe důraz na rychlý výběh k metě. Upozorňujeme na techniku běhu, kdy by se paty neměly dotknout podlahy, což poznáme podle hlasitého dupání a dále také na rychlou práci paží, která dopomůže jedinci k rychlejšímu vyběhnutí. Upozorňujeme na správné držení těla, trup by měl být v mírném předklonu, pozor na zaklánění.

## Obměny:

- Místo štafetového kolíku je možné využít libovolného malého předmětu, který se vejde do ruky, jako například míček či běžně užívaný předmět jako je víčko od lahve, kapesník, knoflík, papírová koule apod.
- Učitel může měnit vzdálenost cílové mety a volit různé způsoby běhu, skoku,...

**Bezpečnost:** Žáci musí mít dostatečný prostor mezi sebou, aby se nestřetli. Dbáme na umístění cílové mety a dostatek místa na vyběhnutí. Při prudkém brždění hrozí náraz do stěny a zranění.

# Běžím k barvě

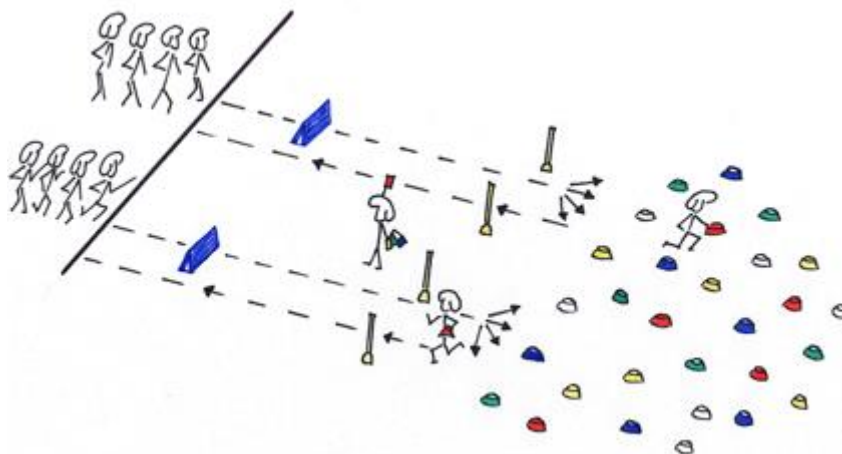


Schéma běhání k barevným značícím kloboučkům

**Pomůcky:** překážka, barevné značící kloboučky, 4 tyče GRS 1m, barevné karty, (výukové karty).

**Cíl:** Žák si osvojuje pohyblivost při překonávání překážky, rozvíjí si rychlost a orientaci v prostoru.

**Popis provedení:** Žák překoná překážku, proběhne mezi tyčemi GRS, „brankou“ a běží k dané barvě, k barevnému značícímu kloboučku, který vezme a běží zpět brankou na start předat štafetu dalšímu. Učitel ukazuje barevné karty, popřípadě vyslovuje danou barvu. Pokud je značících kloboučků stejné barvy více, záleží na volbě žáka, ke kterému poběží, a vezme ho. Barevné značící kloboučky nejsou uspořádané, ale jsou rozprostřené libovolně po ploše.

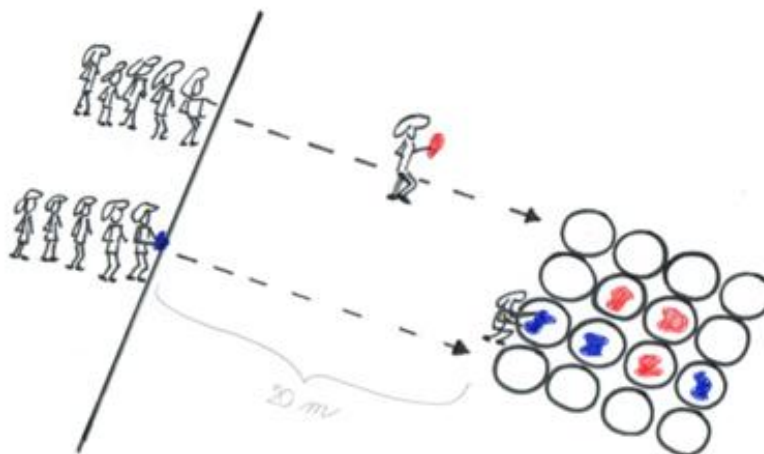
**Metodické poznámky:** Učitel ukazuje barevné karty v předstihu, aby si žáci stihli všimnout před vyběhnutím, pro který značící klobouček mají utíkat.

**Obměny:** Sbíráání barevných značících kloboučků není určeno učitelem, ale dodržuje se určené pořadí. Např.: BÍLÁ – ŽLUTÁ – ČERVENÁ – ZELENÁ – MODRÁ. Žáci rozvíjí nejen orientaci v prostoru, ale i paměť. Musí být pozorní, aby věděli, pro který značící klobouček musí doběhnout. Žáci si dávají kloboučky na sebe a po sebrání všech proběhne vyhodnocení. První doběhnuvší tým získává 5 bodů. Druhý 3 body. Při chybném pořadí značícího kloboučku se strhává 1 bod.

**Bezpečnost:** Dodržovat rozestupy dle pokynů učitele. Značící kloboučky musí být rozestavěny v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby nedošlo ke střetu žáků.



# Piškvorcky



Herní schéma piškvorek

**Pomůcky:** obruče, rozlišovací dresy (počet obručí volíme dle počtu žáků, pro 20 žáků je adekvátní pole 4×4 obručí tzn. každé družstvo má 4 rozlišovací dresy, pro menší počet žáků je lepší pole velikosti 3×3 obručí = každý tým má 3 rozlišovací dresy).

**Cíl:** Žák rozvíjí rychlostní schopnost, sílu, obratnost a procvičuje si postřeh, taktiku a paměť.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných týmů. První člen z každého družstva na povel vyučujícího vyběhne k obručím s rozlišovacím dresem v ruce. Obruče jsou pravidelně uspořádány do tvaru čtverce, pole nahrazuje čtverečkovaný papír. Každý tým má svoji barvu dresů. Rozlišovací dres umístí do libovolné obruče a běží zpět předat štafetu dalšímu. První 4 (3) žáci vyběhají s dresem v ruce, další pak přemístí jeden z položených dresů jejich patřičné barvy. Žáci se snaží umístit'ovat či přemíst'ovat dresy tak, aby z nich utvořili řadu či kříž. Vítězem hry je tým, kterému se dříve podaří poskládat své 4 dresy do řady či do kříže (Metodický portál RVP 2017).

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme žáky, aby se střídali. Všichni by měli pozorně sledovat obruče a takticky uvažovat, aby nejen co nejdříve udělali řadu či kříž sami, ale zároveň, aby hlídali soupeře a případně jim zamezili dřívějšímu vítězství. Dále dbáme opět na styl běhu po přední části chodidla.

## Obměny:

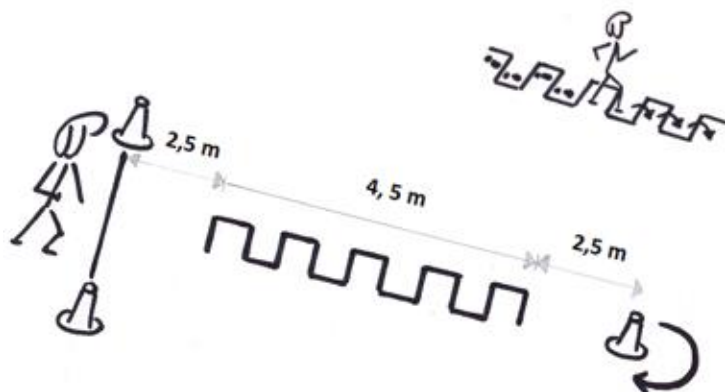
- Místo rozlišovacích dresů lze využít jiných pomůcek, například švihadel, lehkých medicinbalů, terčíků... Je však důležité, aby náčiní či pomůcky byly pro každý tým odlišeny jinou barvou.
- Je možné zkrátit či prodloužit vzdálenost od startovní čáry k obručím. Pro mladší žáky zvolit kratší vzdálenost cca 10–15 m, pro 5. ročník ponechat 20 m případně ještě prodloužit.



**Bezpečnost:**

U této hry dbáme na to, aby žáci nešlapali na obruče, hrozilo by smeknutí. Cvičenci se mohou pohybovat pouze okolo hracího pole. Do středových obručí pak umístí dres v předklonu.

# Žebřík



Přeběhy žebříku

**Pomůcky:** Běžecský koordinační žebřík, či značící kloboučky, švihadla.

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku šlapavého způsobu běhu, rozvíjí rychlostní a silovou schopnost, zpevňuje kotníky při odrazech a posiluje lýtkové svaly, zvyšuje frekvenci běžecského kroku.

**Popis provedení:** Žáci stojí v zástupu a jeden za druhým na pokyn učitele přebíhají žebřík. V případě zajištění více žebříků, je vhodné žáky rozdělit do více skupin, aby cvičenci neměli prostoje. Je možné využít švihadel či značících kloboučků k vytvoření obdobných žebříků. Žáci přebíhají žebřík z jedné strany na druhou (Atletika pro děti 2017).

**Metodické poznámky:** Upozorňuje žáky na šlapavý způsob běhu, který spočívá v rychlé koordinaci dolních končetin, kdy došlapujeme pod těžiště těla. U šlapavého stylu běhu jde o krátký a dynamický odraz. Na rozdíl švihového způsobu běhu zde nedochází ke dvojité práci v kotníku.

**Obměny:**

- Volný běh, poskoky po jedné noze, poskoky snožmo do každé mezery, ob jednu mezeru či cvalem stranou, skipink stranou...
- Přeběh lze měřit na čas. Žák přeběhne žebřík, oběhne kužel a vrací se zpět stejným způsobem přes žebřík do cíle.
- Střídané poskoky snožmo, střídání roznožování s přinožováním. L – levá noha, P – pravá noha, písmenný index značí pořadí nohou. Tento cvik provádíme i pozpátku.

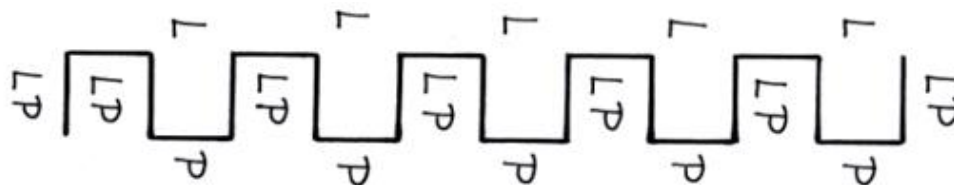


Schéma poskoků přes žebřík

- Frekvenční běh stranou, po přeběhnutí žebříku se vracíme stejným způsobem zpět, levým bokem vpřed.

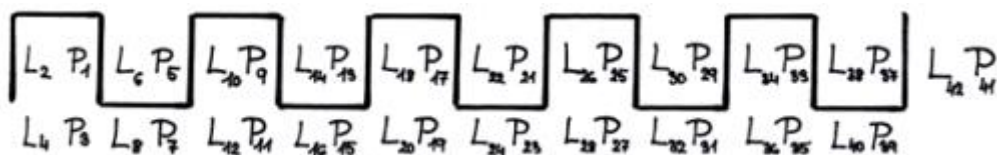


Schéma frekvenčního běhu stranou

- Provádíme poskoky oběma nohama naráz v mírném rozkročení. Dopadáme do mírného pokrčení v kolenou. Hlídáme si práci běžeckých paží. Poskoky provádíme na pravou i levou stranu.

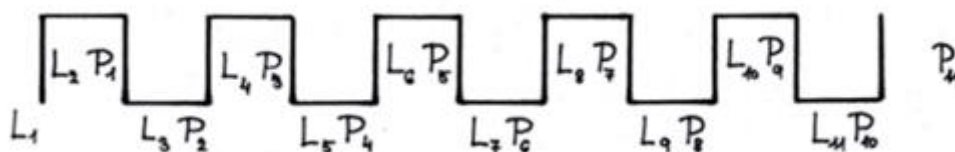


Schéma poskoků pravým či levým bokem vpřed

- Přebíhání žebříku na hudbu, žáci běží dle tempa písně. Frekvence běhu je dána jejím rytmem.
- Kombinace odrazů do strany s opakovaným odrazem vpřed – skoky snožmo.

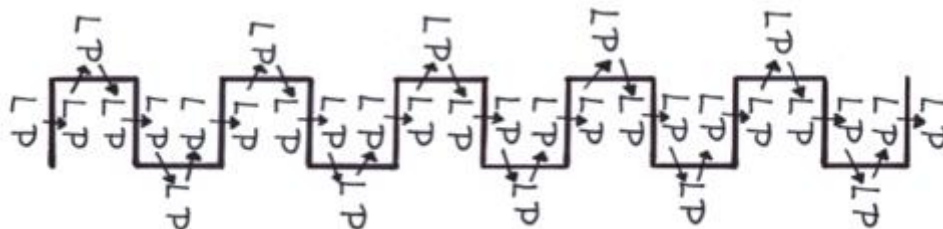


Schéma čelních poskoků snožmo vpřed a do stran

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatečné rozestupy mezi žáky. Při využití jiného náčiní: tyčí, švihadel či terčíků varujeme před došlapováním na náčiní, může dojít k úrazu.

# Přeběhy tyčí

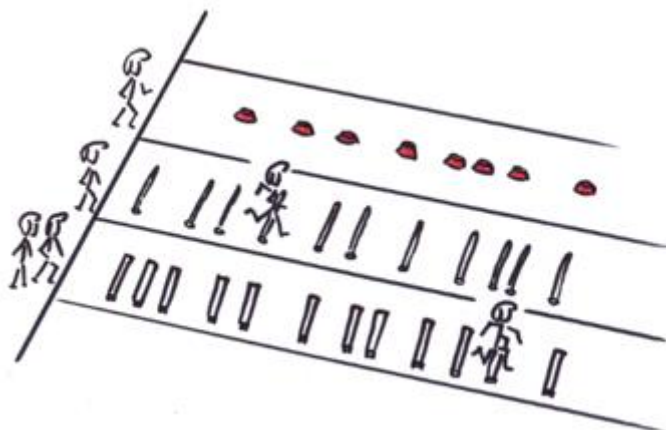


Schéma přeběhů přes tyče, značící kloboučky, švihadla

**Pomůcky:** tyče, švihadla, značící kloboučky.

**Cíl:** Žák překonává různě vzdálené překážky, osvojuje si délku běžeckého kroku.

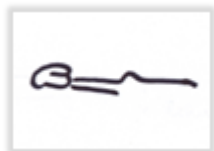
**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do družstev o stejném počtu. Každý tým má před sebou rozestavené náčiní různě daleko od sebe. Žáci technicky přebíhají nepravidelně rozestavené náčiní (Atletika pro děti 2017).

**Metodické poznámky:** Dbáme na přirozený přeběh a přizpůsobení délky kroku. Upozorňujeme na dívání se před sebe a došlapování na přední část chodidla. Nepřehánět došlap na špičky. Klademe důraz na přirozený přeběh. Kontrolujeme správný pohyb běžeckých paží.

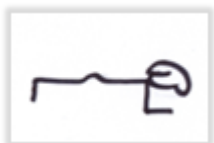
**Obměny:** Zařazení soutěže – tři a více cvičenců od startovní čáry vystartují na povel vyučujícího a snaží se co nejrychleji přeběhnout dané náčiní, které je rozmístěno různě daleko od sebe. Žáci tak střídají různé tratě a zkoušejí, zda jim vyhovuje kratší či delší běžecký krok.

**Bezpečnost:** Při doběhu jednoho žáka vybíhá další. Dbáme na dodržování rozestupů. Upozorňujeme na povinnost běhu mimo náčiní.

# Starty z různých poloh



Leh na břicho



Vzpor na předloktí



Sed zkřížený, ruce na kolenou



Podřep, ruce v upažení



Nohy za hlavou, ruce ve vzpažení



Podpor ležmo



Sed, ruce za hlavou



Klek, ruce v zapažení

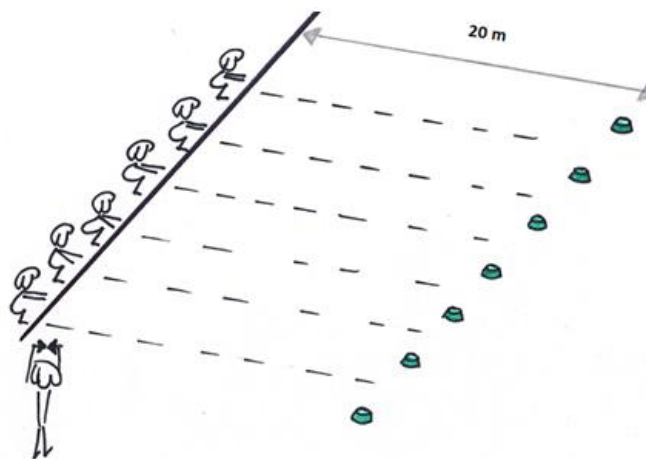


Schéma startů z různých poloh

**Pomůcky:** značící kloboučky.

**Cíl:** Žák si osvojuje rychlost akcelerace při startu, rozvíjí rychlostní schopnost, obratnost a postřeh.

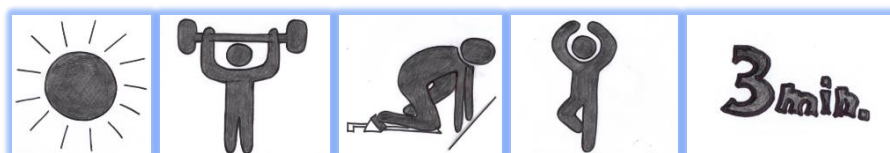
**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do řad po pěti. Na povel učitele vždy řada zaujme určitou polohu a žáci na tlesnutí vystartují kupředu k dané metě. Od mety potom volně vyběhnou. Všechny polohy lze provádět hlavou ve směru nebo proti směru běhu.

**Metodické poznámky:** Učitel stojí vždy za zády startujících žáků, aby neviděli jeho pohyb při startovních povelích. Upozorňujeme na došlapování na přední část chodidla. Kontrolujeme správný pohyb běžeckých paží. Opravujeme záklon trupu. Klademe důraz na první kroky po startu, kde se snažíme zamezit ztrátě rovnováhy, trup by měl být v předklonu s postupným napřimováním.

**Obměny:** Jedinec, který doběhne ve své řadě jako první, se dostává do předchozí řady. V případě první řady v ní zůstává. Poslední jedinec se pak posouvá v dalším kole do následující řady. Tímto principem dosáhneme rozřazení žáků do řad dle rychlosti. V první řadě zůstanou nejrychlejší, v poslední pak ti nejpomalejší. Výhodou je soupeření žáků různé výkonnosti při jejich posunech v řadách.

**Bezpečnost:** Žáci musí mít mezi sebou dostatek prostoru, aby se vzájemně nesrazili. Po doběhnutí se vracejí zpět na start po stranách tělocvičny tak, aby nebránili další řadě při startu. Volíme nekluzký povrch.

# Start z bloků



Předstartovní  
pozice



"Na místa  
připravte se!"



"Pozor!"



Výstřel či tlesknutí

**Pomůcky:** startovní bloky, píšťalka (místo výstřelu, či tlesknutí).

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku nízkého startu.

**Popis provedení:** Žáci se nejprve seznamují s rozestavením bloků. Přední opěrka je umístěna ve vzdálenosti 1,5–2 stopy od startovní čáry. Zadní umístíme 1 stopu za přední opěrku. Pokud je možnost nastavit sklon bloků, zadní opěrka je vždy strmější. Do startovních bloků vždy couváme, opřeme ruce o zem a nohy nachystáme na příslušné opěrky tak, že se nohy opírají o přední část chodidel, kdy se špičky mírně dotýkají země. Jedinec klečí na švihové (zadní) noze a opírá se o obě ruce, které jsou na šíři ramen a jsou za startovní čarou. Prsty se nesmí dotýkat startovní čáry, jelikož je považována za součást trati. Prsty, postavené rovnoběžně se startovní čarou, jsou proti roztaženému palci. Je možné se opírat i o klouby, v případě neudržení se na prstech. Cvičenec má uvolněnou hlavu a jeho pohled směřuje na špičky nohou či na startovní čáru. Váha je rovnoměrně rozložena na klečící noze a napnutých pažích. Tuto fázi cvičenec zaujme na povel: „PŘIPRAVTE SE!“ Nazývá se polohou vyčkávací. V tomto okamžiku je v klidu a soustředí se na další krok.

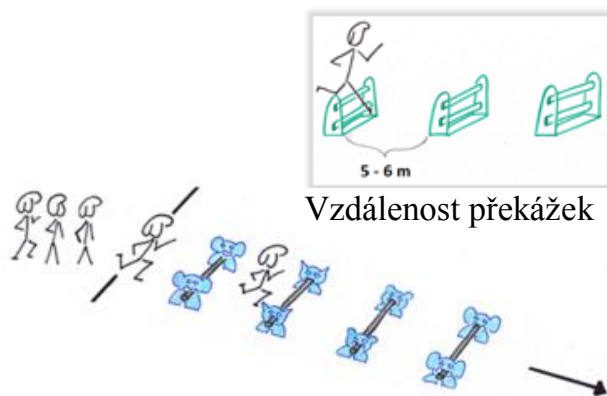
Na povel: „POZOR!“, se jedinec plynule dostává do stěhové polohy, ve které spočine pouze několik vteřin. Váha se přesouvá na opřené paže, ramena se předsouvají vpřed a dochází ke zvednutí zadní nohy, kdy přední noha svírá úhel 90°. Tělo má tendenci přepadávat vpřed. Hlava je opět uvolněná a cvičenec spočine v klidu s pohledem pod sebe. Posléze zazní výstřel, na který žák vybíhá. Výběh spočívá v silném odrazu z přední nohy a dynamickém švihů zadní nohy, který je doprovázen maximálním rozsahem paží. Běžecký krok se postupně prodlužuje (Jeřábek 2008).

**Metodické poznámky:** Žáci se nedívají před sebe ani na startéra. Upozorňujeme na došlapování na přední část chodidla. Kontrolujeme správný pohyb běžeckých paží. Klademe důraz na rovnoměrné rozložení váhy při vyčkávací fázi, na dynamický odraz z předního bloku a na dostatečný předklon trupu při výběhu, který by měl setrvat minimálně 20–30 m. Kontrolujeme šlapavý způsob běhu a postupně prodlužující se krok. Při povelu „POZOR!“ dbáme na to, aby zadní noha nebyla propnutá v kolenu.

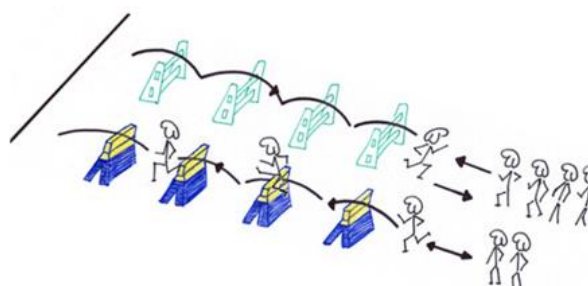
**Bezpečnost:** Žáci musí mít mezi sebou dostatek prostoru, aby se vzájemně nesrazili. Po doběhnutí se vracejí zpět na start po vnější straně oválu, aby nebránili dalším při startu.



# Přeběhy překážek



Nácvik přeběhů přes překážky



Soutěžní forma, přeběhy překážek celého družstva

**Pomůcky:** překážky (4× pro každé družstvo) – typ volíme dle věku cvičenců.

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku přebíhání překážek.

**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 6–8. Každé družstvo má svou dráhu čtyř překážek, které jsou rozmístěny stejně daleko od sebe. Žáci postupně jeden po druhém přebíhají překážky a osvojují si tak správnou techniku překážkového běhu. Žáci přebíhají přes překážky na 4 kroky (střídání pravé a levé nohy). V případě zvládnutí těchto dovedností lze připevnit nástavce, či využít vyšších překážek.

**Metodické poznámky:** Náběh na překážku je plynulý a stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přechod přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno. Do cíle od poslední překážky jedinec běží sprintem (Atletika pro děti 2017).

**Obměny:**

- Forma soutěže – žáci soutěží v družstvech, první z týmu vyběhne a po překonání první překážky vybíhá druhý. Stejným způsobem pokračují další. Vítězí družstvo, které je seřazeno na konci jako první.
- Přebíhání překážek tam a zpět. V případě seřazení družstva v cíli ihned pokračuje první cvičenec v přebíhání překážek zpět. Vítězí tým, který je seřazen na startu jako první.

**Bezpečnost:** Žáci dodržují rozestupy, další vybíhá, až když je předchozí žák za první překážkou. Dostatečné zvedání kolene přetahové nohy.

# Překážková štafeta 1

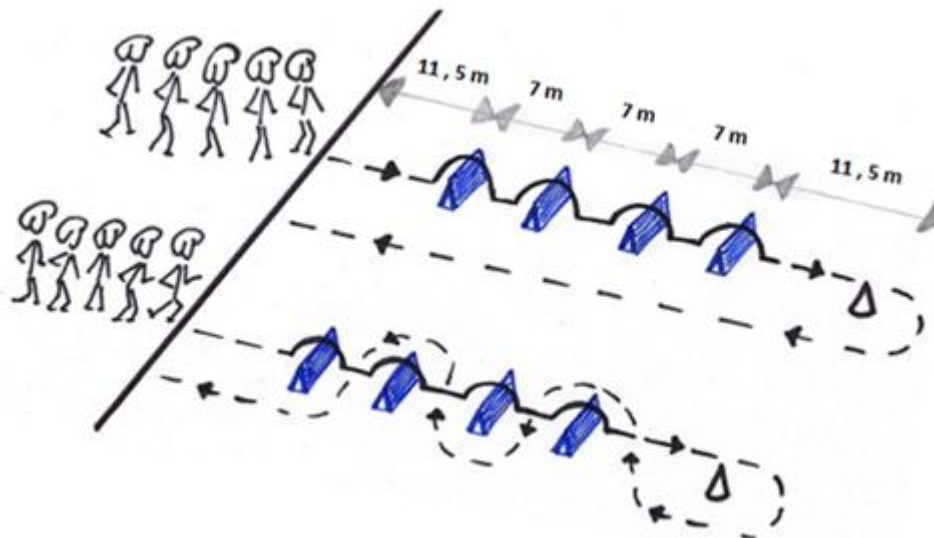


Schéma překážkové štafety

**Pomůcky:** překážky (pro každé družstvo 4×), kužely (dle počtu družstev)

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku přebíhání překážek v rychlosti.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. Každé družstvo má svou dráhu čtyř překážek, které jsou rozmístěny stejně daleko od sebe. Pro mladší žáky volíme rozměry (10,5 m, 6,5 m, 6,5 m, 6,5 m, 8 m) z důvodu kratšího kroku.

Žáci přebíhají překážky na 3 kroky. V případě zvládnutí dosavadních dovedností lze připevnit nástavce, či využít vyšších překážek. Žáci oběhnou kužel a vrací se zpět sprintem.

**Metodické poznámky:** Náběh na překážku je plynulý stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přechod přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno. Do cíle od kuželu jedinec běží sprintem.

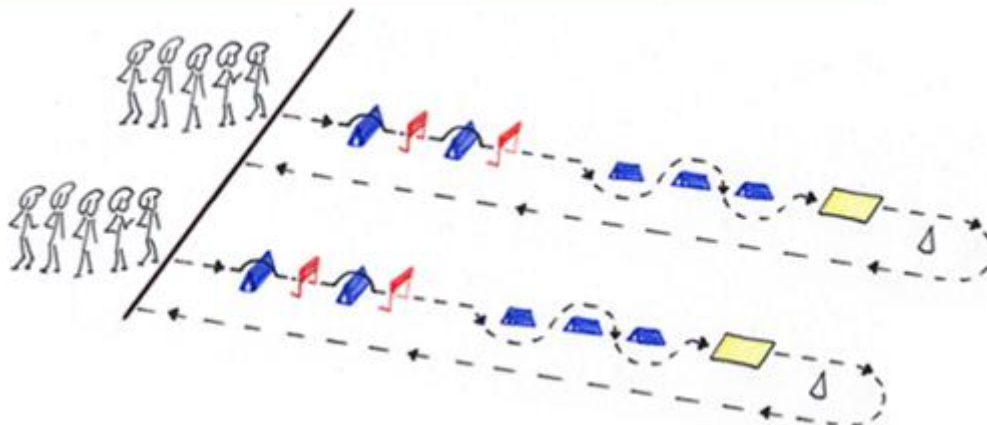
**Bezpečnost:** Další žák vyběhá po proběhnutí předchozího jedince startovní čarou. Všichni obíhají kužel zleva, aby se žáci nesrazili.



## Překážková štafeta 2



Schéma



překážkové dráhy 1

**Pomůcky:** překážky molitanové (pro každé družstvo 5×), sklopné překážky (pro každé družstvo 2×), žíněnka a vymezovací kužel (pro každé družstvo 1×).

**Cíl:** Žák rozvíjí obratnostní schopnost při překonávání různých překážek.

**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. Každé družstvo má ve své dráze rozestavěné překážky. Žáci střídavě přeskakují a podlézají překážky. Následující překážky umístěné bokem proběhnou slalomem. Žlutá žíněnka slouží k provedení kotoulu vpřed a po oběhnutí kužele se žák vrací sprintem (Metodický portál RVP 2017).

**Metodické poznámky:** Náběh na překážku je plynulý stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přejít přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno.

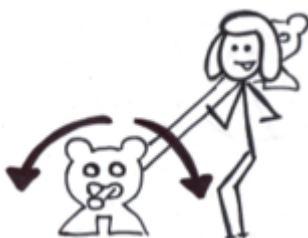
**Obměny:** Místo kotoulu vpřed je možné na žíněnce provádět jiný jednoduchý cvik například: klik, dřep s výskokem, „angličák“.

**Bezpečnost:** Další žák vyběhá po proběhnutí předchozího jedince startovní čarou. Všichni obíhají kužel zleva, aby se žáci nesrazili. Volíme nekluzký povrch.

# Skákací překážka – ze strany na stranu



Přeskoky na žíněnce s nástavcem



Skoky ze strany na stranu před odrazem



Letová fáze přeskočení

**Pomůcky:** překážka (pro každého jedna či do dvojice), nástavce na překážky, žíněnka na přeskoky, nebo vymezení kužele s otvory a tyče.

**Cíl:** Žák rozvíjí odraz a silově koordinační schopnost.

**Popis provedení:** Cvičenci stojí bokem k překážce/nástavci a snožmo přeskakují překážku z jedné strany na druhou opakovaně po dobu 20 s. Zpočátku můžeme skákat s meziskokem, později bez meziskoku.

**Metodické poznámky:** Odraz vychází z pokrčených dolních končetin, stejným způsobem pak dopadá na mírně pokrčené nohy. Žák se dívá před sebe a při odrazu zapojuje paže. Opravujeme tendenci skákat vpřed či vzad a nadměrné předklánění trupu, které způsobuje neudržení stability.

**Obměny:**

- Přeskoky z jedné nohy na druhou, odraz vychází vždy ze vzdálenější nohy od překážky.
- Přeskoky souběžně ve dvojicích.

**Bezpečnost:** Pro začátek volíme nižší překážky, posléze vyšší či připevníme nástavec.

# Skokanská štafeta

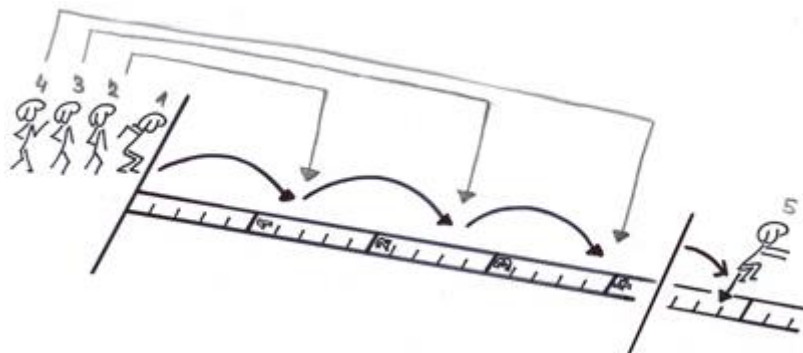


Schéma střídání žáků ve skocích

**Pomůcky:** pásno.

**Cíl:** Žák rozvíjí odrazové dovednosti, koordinaci těla a posiluje dolní končetiny.

**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. První člen provede 5 „žabích“ skoků, z místa doskoku se pak odrazí vpřed další jedinec. Takto se vystřídají všichni z týmu. Vítězí družstvo, jehož poslední člen se dostane nejdál ze všech týmů.

**Metodické poznámky:** Žáci skáčou z místa, pohyb paží napomáhá k získání potřebné energie pro skok. Při doskoku se žák nesmí dotknout žádnou jinou částí těla země, než chodidly. Pokud cvičenec spadne vzad, počítá se jako výchozí bod dotyk dané části těla (Kaplan, Válková 2009). Klademe důraz na mírný předklon při skoku a pohyb paží, který napomáhá lepšímu výkonu.

**Obměny:**

- Volíme různý počet „žabích“ skoků, skok daleký z místa snožmo.
- Skok po levé či pravé noze 3–5×.
- Trojskok, pětiskok - poslední doskok je na obě nohy.
- Desetiskok - poslední doskok je na obě nohy. V tomto případě se měří výkon každého jedince zvlášť.

**Bezpečnost:** Neskákající žáci se pohybují za skokanem, aby mu nepřekáželi ve skoku. Volíme nekluzkou podlahu.

# Překážková dráha

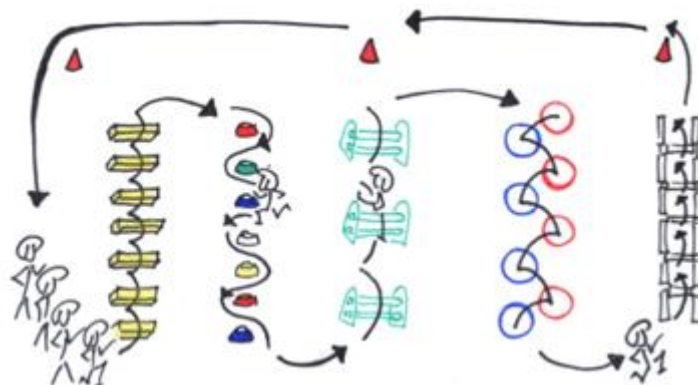


Schéma rozestavení pomůcek v překážkové dráze

**Pomůcky:** pěnové nástavce na překážky, značící kloboučky, překážky, obruče, žebřík.

**Cíl:** Žák rozvíjí vytrvalostní a obratnostní schopnost při překonávání překážek, odraz a frekvenci běhu.

**Popis provedení:** Na šířku tělocvičny rozestavíme 5 krátkých úseků. V první části žáci přeskáčí pěnové nástavce snožmo, následující značící terčíky proběhnou slalomem a dále přeběhnou tři překážky. Ve čtvrtém úseku je čekají metkalfy, což jsou přeskoky z jedné nohy na druhou mezi obručemi do podřepu s krátkým zastavením na pokrčené noze. V posledním úseku žáci rytmicky přeběhnou žebřík. Na začátek okruhu se pak vrací za vymezenými kužely. Tímto způsobem oběhnou několik kol, dle pokynů učitele.

**Metodické poznámky:** Žáci jsou v neustálém poklusu, rozvíjí tak vytrvalostní schopnost.

## Obměny:

- Na tlesnutí měníme směr běhu.
- Změna stylu překonávání nástavců – přeskoky snožmo, přeskoky po jedné noze, po druhé, cval stranou,...

**Bezpečnost:** Žáci si nechávají rozestupy na jednu šířku tělocvičny, aby se nestřetli.

# Skok o tyči

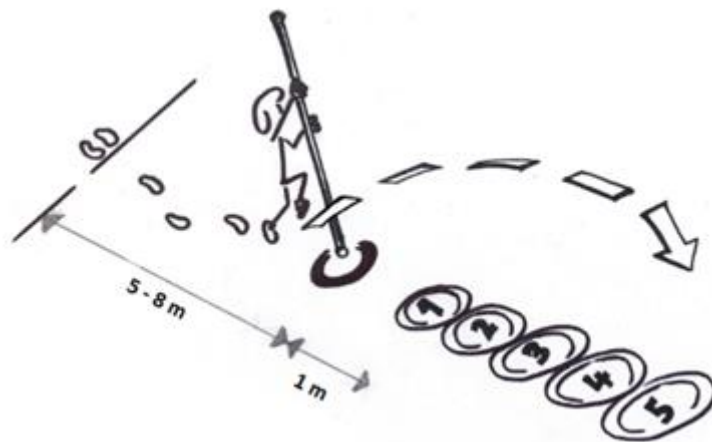


Schéma skoku o tyči

**Pomůcky:** Tyč, číselná kruhová pole, odrazové kruhové pole.

**Cíl:** Žák si osvojuje manipulaci s tyčí, rozvíjí koordinaci pohybů a spojuje rozběh s následným odrazem a letem na dané doskočiště.

**Popis provedení:** Žák si nejprve vyzkouší odraz z tyče na místě, kdy se snaží vyšvihnout ostrým kolenem vzhůru a udržet se nepatrnou chvíli v rovnovážné poloze ve vzduchu. Žáci drží tyč v ose a tlačí ji vpřed. Doskok je tlumený na obě nohy. Tyč je stále pod kontrolou, nepouštíme ji na zem. Posléze se odrážíme z chůze (Atletika pro děti 2017). Po úvodním seznámení s technikou pak provádíme skok o tyči s mírným rozběhem.

Žák se rozběhne s tyčí v ruce, její spodní konec položí na určenou metu, odrazí se z jedné nohy a přemístí se pomocí tyče na určité místo doskoku. Snaží se oběma nohama dopadnout na co nejvyšší číslo. Každý žák má 3 pokusy na to, získat co největší počet bodů. Číselné značky určují počet bodů, ty si z jednotlivých kol sčítají. Na konci je provedeno vyhodnocení nejlepších skokanů.

**Metodické poznámky:** Rozběh je mírně stupňovaný, poslední krok je kratší a rychlejší. Klademe důraz na odraz z jedné nohy, naopak u dopadu kontrolujeme tlumený došlap na obě nohy. Během skoku žáci nemění úchop tyče.

**Bezpečnost:** Umístit terče na nekluzkou podlahu, či přilepit oboustrannou páskou k podlaze, aby nedošlo k podklouznutí při odrazu či dopadu.

# Hod medicinbalem



**Pomůcky:** medicinbal 1 kg, 1,5 kg (dle věku cvičenců), cílová plocha.

**Cíl:** Žák rozvíjí vrhačské dovednosti a osvojuje si hod z různých pozic.

**Popis provedení:** Cvičenec zaujímá dané pozice, z kterých se snaží provést technicky správný odhod. Po zvládnutí techniky zařazujeme měřené hody.

## Odhod trčením z podřepu do výskoku



Hod trčením ze dřepu

**Popis provedení:** Základní postavení vychází z podřepu, ruce drží medicinbal v úrovni prsou, lokty jsou od těla a prsty směřují k sobě. Trup je ve vzpřímené poloze, přičemž se snažíme udržet rovná záda. Tělo začíná přepadávat a nohy jdou prudce do natažení současně s vytrčením paží vpřed. Při odhodu váha spočívá na špičkách. Pohyb je dokončen výskokem za medicinbalem vpřed.

## Odhod z podřepu spodním obloukem



Odhod obouruč spodem vpřed

**Popis provedení:** Základní postavení vychází z podřepu, ruce drží medicinbal v natažených rukách, které spočívají nad kotníky. Tělo je ve vzpřímené poloze, přičemž se snažíme udržet rovná záda. Tělo začíná přepadávat a nohy jdou prudce do natažení současně se švihem paží vzhůru a vpřed. Při odhodu váha spočívá na špičkách. Pohyb je dokončen vyběhnutím za medicinbalem vpřed.

## Odhod přes hlavu z podřepu



Hod z poza hlavy

**Popis provedení:** Odhod provádíme z podřepu, trup je vzpřímený. Medicinbal držíme v natažených rukách před tělem. Váha, která je zpočátku na špičkách se postupně přenáší vzad, tělo začne pomalu přepadávat a nohy se prudce natáhnou. Po stažení zádových svalů jdou ruce do vzpažení a dojde k samotnému odhodu. Pohyb rukou je ukončen v pozici vedle uší, pohyb je plynulý, nestrháváme medicinbal za hlavu. Pohyb je dokončen vyběhnutím za medicinbalem či pohybem do přepadu (Jeřábek 2008).

**Metodické poznámky:** Neohýbání se v zádech. Nepovolujeme bederní oblast zad. V průběhu celého cviku je celé tělo zpevněné. Nepokrčujeme ruce při odhodu. Nedostatečná hloubka podřepu, což způsobuje nadměrnou zátěž pro zádové svaly a ramena.

## Odhod zpoza hlavy – z kleku



Hod přes hlavu z kleku

**Popis provedení:** Žák si klekne na žíněnku k dané čáře, tu nesmí při odhodu žádnou částí těla překročit. Cvičenec drží nad hlavou medicinbal, s kterým jde do mírného záklonu a při narovnání trupu dojde k vymrštění medicinbalu oběma rukama vpřed. Medicinbal drží pevně v rukách, aby jim nevyklouzl a letěl správným směrem (Atletika pro děti 2017).

**Metodické poznámky:** Poloha v kleku zajišťuje zafixování končetin, nedochází k rotaci či nadbytečným pohybům a energie je soustředěna na odhod medicinbalu. Při odhodu je důležité nejprve zkoordinovat trup a následně ruce. Klademe důraz na dlouhé a souvislé zrychlení horní části trupu a paží.



## Odhod zpoza hlavy – ze stoje s vykročáním



Odhod obouruč vrchem vpřed

**Popis provedení:** Žák provede 5 kroků, vykročí vždy první tou nohou, kterou má při odhodu vpředu. Ruce jsou při držení medicinbalu za hlavou mírně pokrčeny v loktech. Trup je mírně v záklonu. Při odhodu váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. V okamžiku odhodu jsou ruce v propnutí v úrovni hlavy a trup přepadává vpřed.

**Metodické poznámky:** Střídáme nohy při výkrocích. Pohyb rukou je ukončen v pozici vedle uší a je plynulý. Nestrháváme medicinbal k zemi. V průběhu celého cviku je celé tělo zpevněné. Nepokrčujeme ruce při odhodu.

**Obměny:** Stejně cvičení lze provádět s oštěpem, či s pěnovým oštěpem 70 cm, 90 cm.

### Odhody stranou



Výchozí pozice odhodu stranou



Úkrok stranou s úklonem



Odhodové postavení

**Popis provedení:** Výchozí postavení spočívá v mírném stoji rozkročeném bokem k odhodové čáře. Pokrčenýma rukama držíme medicinbal v úrovni prsou. Chodidlo přední nohy se přetáčí do protisměru, noha zůstává propnutá v kolenní. Ruce zůstávají stále v úrovni prsou. Zadní noha provede úkrok stranou do pokrčení v kolenní se současným mírným ohnutím trupu vzad. Na zadní noze spočívá celá váha těla.



Nejdříve dojde k napřímení zadní nohy a zároveň plynulému přetočení chodidla, poté trupu do směru vrhu. Boky jsou protlačeny vpřed a zadní paže za pomoci ostrého loktu trčí medicinbal vpřed, přední ruka jej pouze přidržuje a udržuje správný směr. Pohyb musí být zrychlován a plynule provedený. V rámci jednoho cvičení provádíme vrhy na obě strany.

**Metodické poznámky:** Klademe důraz na technicky správné přetočení trupu na zadní noze, která tvoří pevnou oporu. Kontrolujeme dostatečné snížení těla u zadní nohy a plynulé přetočení pánve a boků vzad i vpřed. Paže stále drží lokty od sebe.

## Hod na cíl – z místa

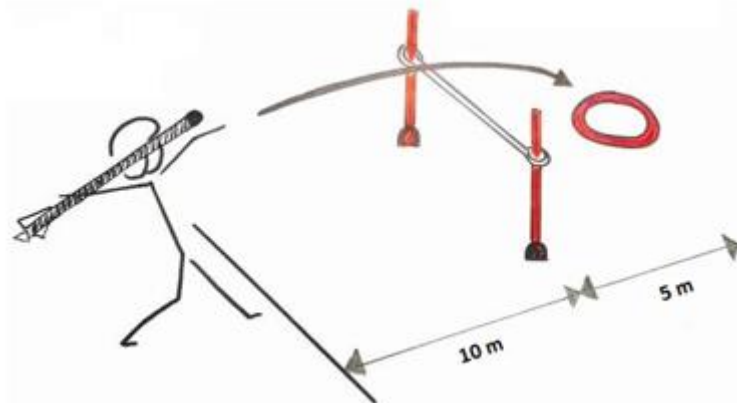


Schéma hodů na cíl

**Pomůcky:** pěnový oštěp, raketka, oštěp.

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku odhodu, výšku hodů a koordinaci pohybů při střelbě na cíl.

**Popis provedení:** Žáci z místa házejí oštěp přes danou tyč tak, aby se trefili do obruče. Odhodové postavení spočívá v mírně rozkročném stoji, kdy váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. Odhodová ruka je napnutá, trup je mírně v záklonu (Kaplan, Válková 2009).

**Metodické poznámky:** Klademe důraz na vykročení správnou nohou. Opravujeme úklon trupu, který způsobuje špatnou trajektorii letu raketky a letí mimo osu mezi žákem a obručí. Kontrolujeme směr odhodové paže, před odhodem je napnutá, poté jde přirozeně v ose nad hlavou.

**Obměny:** Hod raketkou – zde prodloužíme vzdálenost na 15 m.

**Bezpečnost:** Žáci se pohybují v dostatečném odstupu za házejícím cvičencem. Pro náčiní žáci chodí na povel vyučujícího.

# Hod na cíl – z chůze



Schéma hodu na cíl z chůze

**Pomůcky:** raketka, pěnový oštěp, 4 obruče, lano.

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku odhodu, a koordinaci pohybů.

**Popis provedení:** Žák provede 5 kroků, vykročí vždy první tou nohou, kterou má při odhodu vpředu. Odhodová ruka je napnutá, trup je mírně v záklonu. Váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. Žáci hází do upevněných kruhů na stromě, který je vzdálen 20 metrů od odhodové čáry.

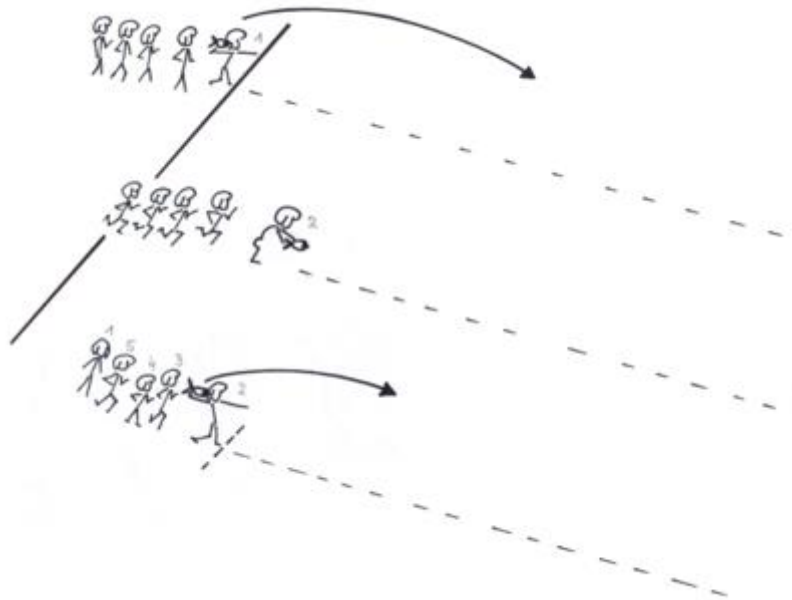
**Metodické poznámky:** Klademe důraz na vykročení správnou nohou. Opravujeme odhod z obrácené nohy a úklon trupu, který způsobuje špatnou trajektorii letu raketky, letí mimo osu mezi žákem a zavěšenými obručemi. Kontrolujeme směr odhodové paže, která je před odhodem napnutá, poté jde přirozeně v ose nad hlavou.

**Obměny:**

- Hod oštěpem - změna vzdálenosti na 15 m.
- Můžeme zařadit i soutěž, kdy nám jde o výkon. Žák má 3 pokusy na odhod. Sčítá si body za trefené obruče.

**Bezpečnost:** Žáci se pohybují v dostatečném odstupu za házejícím cvičencem. Pro odhodové pomůcky žáci chodí na povel vyučujícího.

## Hod' a běž



Princip střídání jedinců při odhodech

**Pomůcky:** pěnové oštěpy, raketky (každý tým má jednu).

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku odhodu a rozvíjí vytrvalostní schopnost při běhu.

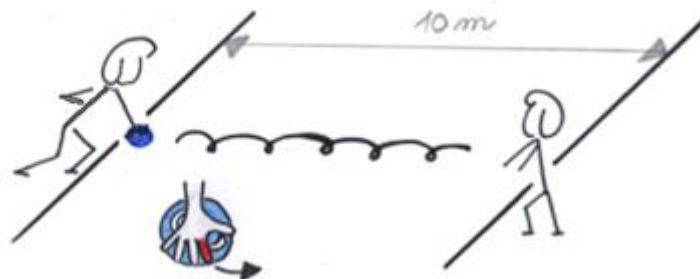
**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do družstev maximálně po 5. Při hře budeme využívat délku fotbalového hřiště. Cvičenci stojí za sebou v zástupu, každému je přiděleno jedno číslo. První člen družstva po odstartování odhodí raketku, co nejdál. Potom co odhodí, běží celý tým k raketce, kde jí uchopí druhý a opět hází vpřed. Tento proces se opakuje do té doby, než žáci přeběhnou a přehodí hřiště. Když se raketka dostane na druhý konec hřiště, družstvo se otočí a hází stejným způsobem zpět na start. Vítězí ten tým, který přeběhne a zároveň i přehodí hřiště tam i zpět jako první.

**Metodické poznámky:** Žáci odhazují raketku či pěnový oštěp z místa jednou rukou. Klademe důraz na správný postoj. Přední noha je natažená, tvoří pevnou oporu. Zadní noha je v pokrčení. Před samotným odhodem musí dojít k vytočení špičky zadní nohy do směru hodu, tudíž jedinec přetočí trup a podsadí pánev, pravé rameno protlačí do směru hodu.

**Obměny:** Odhody různých pomůcek – pěnové oštěpy, oštěpy, granáty,...

**Bezpečnost:** Jednotlivá družstva mají mezi sebou výrazné rozestupy. Žáci při odhodu cvičence stojí stále v zástupu. Teprve po odhodu všichni běží dopředu.

# Kutálení disku



Kutálení disku přes ukazováček

**Pomůcky:** disk (jeden do dvojice).

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku odhodu disku kutálením a rozvíjí koordinální schopnost svého těla při manipulaci s diskem.

**Popis provedení:** Žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti 10 m. Z počátku je vhodné zvolit i kratší vzdálenost. Disk držíme celou dlaní, přidržujeme ho bříšky rozevřených prstů. Na povel si cvičenci vzájemně kutálejí disk tak, že ho těsně nad zemí vypustí přes ukazováček směrem vpřed. Tímto způsobem si disk vzájemně posílají po stanovenou dobu, popřípadě dle určeného počtu výměn (Jeřábek 2008).

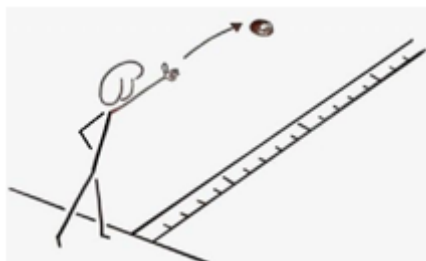
**Metodické poznámky:** Klademe důraz na správný postoj, protější noha ruky posílající disk je vepředu. Zápěstí je v prodloužení ruky, aby nedošlo k zatačení disku či k vychýlení jeho trajektorie do stran.

**Obměny:**

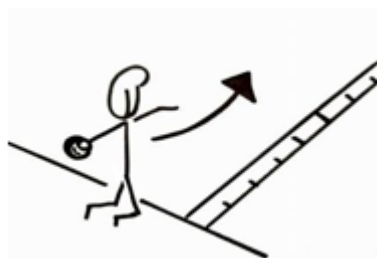
- Kutálení nedominantní rukou.
- Soutěž, kdo dokutálí nejdále.

**Bezpečnost:** Dostatečné rozestupy mezi dvojicemi.

# Hod diskem z čelného postavení



Odhod disku



Odhod z kleku

**Pomůcky:** disk, pásmo.

**Popis provedení:** Žák stojí ve stoji předkročným levou, celou vahou stojí na špičce pravé nohy. V okamžiku nášvihu disku dojde k pootočení ramen a pánev protlačí aktivním pohybem z pravé nohy vpřed. Trup nakloní mírně vpravo za diskem. Pohyb dokončí odhodem z nohy do výponu. Disk vypouští přes ukazováček, jelikož určuje směr letu.

**Metodické poznámky:** Dbáme na postavení zápěstí, musí být v prodloužení ruky (totéž platí pro leváky). Klademe důraz na propnuté nohy při odhodu. Odhodová paže je natažená vpřed, ruka drží disk shora a přidržuje ho bříšky prstů. Směr letu disku udává ukazováček, který pouští disk jako poslední. Nesmí dojít k pokrčení paže v lokti.

Žák má tři pokusy, započítává se ten nejdelší.

**Obměny:** Odhody z kleku plným míčem s uchem nebo diskem s úchytem

**Bezpečnost:** Žáci se nepohybují v odhodovém výseku, mohlo by dojít ke zranění. Pro odhodové pomůcky žáci chodí na povel vyučujícího. Zachováváme bezpečné odstupy.

# Chraň si svůj kužel

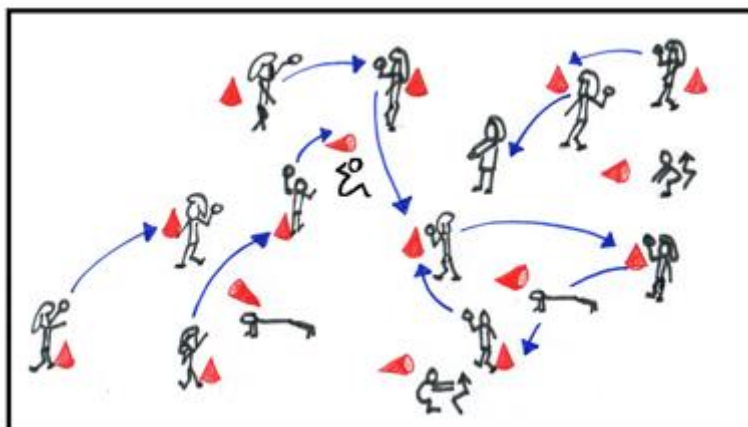


Schéma střelby na kužely a posilování (vlastní zdroj)

**Pomůcky:** kužely (každý žák jeden), míčky (každý žák jeden).

**Cíl:** Žák si osvojuje techniku hodů házením na cíl, střílí na kužely ostatních, zpevňuje své tělo a posiluje vlastní vahou.

**Popis provedení:** Každý žák má svůj míček a kužel, kolem kterého se pohybuje ve vzdálenosti jednoho metru. Snaží se ho chránit před zásahem. Žáci sestřelují či zasahují svými míčky kužely ostatních, pokud se jim to povede, započítávají si bod. Cvičenec se sraženým či trefeným kuželem provádí uvedený posilovací cvik. Po jeho splnění si postaví kužel a pokračuje ve střelbě. Míčky slouží všem, chytají je či sbírají libovolně opodál.

**Metodické poznámky:** Střelba probíhá vrchním odhodem jednoruč. Protěžší noha odhodové ruky je vpředu. Posilovací cviky jsou prováděny vahou svého těla a jsou určeny dle počtu zásahu protihráče. Počet cviků volíme dle věku a úrovně cvičenců.

- 1) Klik 3–5×
- 2) Dřepy 5–8×
- 3) Sedy lehy 10–5×
- 4) Záda 10–15×
- 5) „Angličáky“ 3–5×

**Obměny:** Po sestřelení kužele si žáci vymění pozice. Bod si započítává pouze jedinec, kterému se povedlo sestřelit či zasáhnout kužel. Bez posilování.

**Bezpečnost:** Kužely jsou rozmístěny dostatečně daleko od sebe, aby nedošlo ke srážkám. Cvičenec se pohybuje 1 m od kužele, aby ho sám neshodil a umožnil tak průběh dané hry. Žáci míří pouze na kužele, vyhýbají se cvičícím.

# Posilování s medicinbalem



**Pomůcky:** medicinbaly, žíněnky či rozložené překážky.

**Cíl:** Žák posiluje fázické svaly, rozvíjí sílu a zpevňuje trup. Podporuje správné držení těla.

**Popis provedení:** Svěřenci na rozložených překážkách či žíněnkách provádějí posilovací cvičení.

**Metodické poznámky:** Volíme menší počet opakování jednotlivých posilovacích prvků a přiměřeně dlouhé výdrže. Klademe důraz na správné dýchání a technické provedení.

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatek místa pro každého cvičence.

## Posilování paží



Posilování paží s medicinbalem

**Popis provedení:** Žáci drží medicinbal v napnutých pažích v upažení. Zvedají ho do vzpažení a zpět na počítání učitele nebo podle rytmu hudebního doprovodu.

## Posilování zádového svalstva



Leh na břicho prohnutě

**Popis provedení:** Žáci leží na žíněnce na břicho, drží medicinbal ve vzpažení a pravidelně ho zvedají a pokládají na zem. Při prohnutí se horní i dolní končetiny nedotýkají podložky. Hlava je v prodloužení páteře. Klademe důraz na pravidelné dýchání.

## Posilování steh a hýždí



Výpadová chůze s medicinbalem ve vzpažení



**Popis provedení:** Žáci zdolají vzdálenost 10–20 m výpadovou chůzí s medicinbalem ve vzpažení. Klademe důraz na pravý úhel přední nohy v kolenu při vykročení. Trup je vzpřímený, těžiště je snižené.

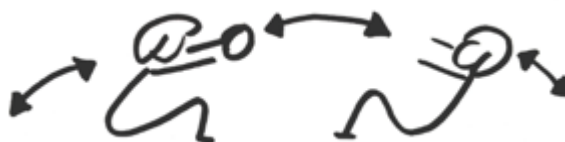
**Obměny:**

- Výpadová chůze s medicinbalem v předpažení.
- Střídávající výpady na místě.

# Posilování s medicinbalem ve dvojicích vsedě



Hody vrchním obloukem vsedě



Odhody z lehu do sedu

**Pomůcky:** medicinbal (1 do dvojice), žíněny, rozložené překážky.

**Cíl:** Žák posiluje fázické svaly, rozvíjí sílu a kooperaci při cvičení.

**Popis provedení:** Žáci si ve dvojicích vsedě hází medicinbal z napnutých paží. Pro začátek zařazujeme odhody vsedě, posléze ze sedu do lehu pro posílení svalů paží i břicha. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních vymění.

**Metodické poznámky:** Volíme přiměřeně těžké medicinbaly vzhledem k věku cvičenců. Upozorňujeme na pravidelné dýchání a techniku odhodu přiměřeným úsilím.

**Bezpečnost:** Klademe důraz na neustálé sledování medicinbalu.

## Obměny:

- Odhody se zvednutými chodidly, nohy jsou mírně pokrčené.
- Boční odhody střídavě z levé a pravé strany. Klademe důraz na vytočení trupu do stran, hlava se otáčí s trupem vzad.
- Odhody zpoza hlavy vrchním obloukem, paže jsou při odhodu propnuté, trup jde do mírného záklonu. Míč vracíme cvičícímu kutálením po zemi po pravé či levé straně.



Odhody vsedě se zvednutými chodidly



Boční odhody vsedě



Odhody zpoza hlavy vsedě

# Posilování s medicinbalem ve dvojicích vleže



## Posilování zad a pletence ramenního



Odhody vleže zpoza hlavy

**Pomůcky:** medicinbal (1 do dvojice), žíněny, rozložené překážky.

**Cíl:** Žák posiluje fázické svaly, posílí svaly zad a dolních končetin.

**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičenec leží na břiše. Z napnutých paží zpoza hlavy odhazuje medicinbal vzhůru. Druhý z dvojice medicinbal chytá a opětovně ho kutálí po zemi k ležícímu cvičenci. Hlava je neustále v prodloužení páteře. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních se vymění.

**Metodické poznámky:** Volíme přiměřeně těžké medicinbaly vzhledem k věku cvičenců. Upozorňujeme na pravidelné dýchání a techniku odhodu.

## Posilování dolních končetin



Výkopy plnými chodidly

**Popis provedení:** Svěřenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičenec leží na zádech s pokrčenýma nohama. Špičky nohou jsou přitaženy k bérům. V okamžiku dotyku plného míče chodidel následně trčí medicinbal do vzduchu tak, aby jej mohl druhý z dvojice chytit a opět hodit. Dochází k rozvoji reakční rychlosti a posílení kotníků. Při trčení jdou nohy z pokrčení do napnutí. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních se vymění.

### **Obměny:**

- Trčení jedním chodidlem.
- Pravidelné střídání chodidel.

**Bezpečnost:** Dbáme na přiměřené tempo nahazování medicinbalů. Klademe důraz na přesné vrácení medicinbalu stojícím cvičencem.

# Přetahování lana

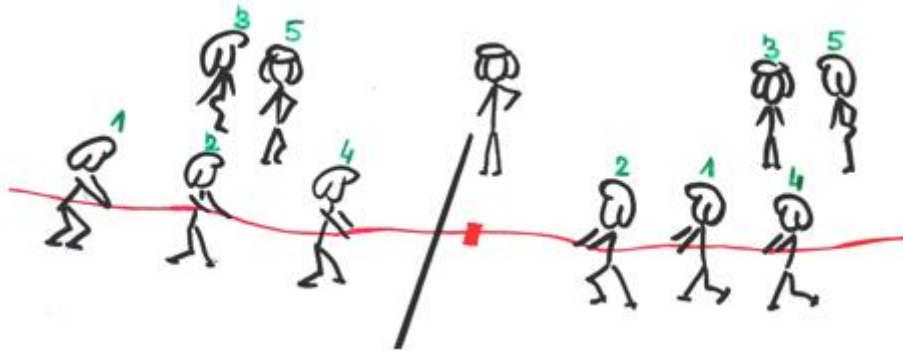


Schéma přetahované

**Pomůcky:** lano, značící páska.

**Cíl:** Žák rozvíjí silovou schopnost, spolupráci a taktiku. Posiluje svaly celého těla.

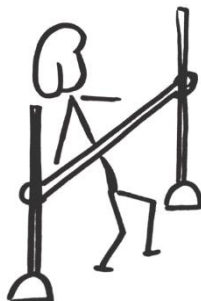
**Popis provedení:** Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. V každém týmu si žáci rozdělí čísla od jedničky. Herní pole je vymezeno značící páskou. Na pokyn učitele se žáci daného čísla chopí protějších konců provazu ve stejné vzdálenosti od vymezené čáry a na písknutí se začnou přetahovat. Postupně učitel vyvolává další čísla, která se k nim přidávají. Vítězí tým, který přetáhne soupeře na svou polovinu hracího pole.

**Metodické poznámky:** Upozornujeme na taktiku při volbě čísel.

**Obměny:**

- Žáci sedí a na povel vyučujícího se zvedají a přetahují se vzájemně za značící pásku.
- Žáci se přetahují zády k sobě.
- Přetahování dvou skupin, na zvukový signál se vždy oddělí jeden člen z obou družstev.

# Podlézání tyče



## Podlézání tyče čelním způsobem

**Pomůcky:** slalomové tyče, úchytky, tyč IFO, podstavce pro slalomové tyče.

**Cíl:** Žák rozvíjí rovnováhu. Posiluje svaly trupu a končetin, které jsou důležité pro správné držení těla.

**Popis provedení:** Hra spočívá v podlézání tyče čelním způsobem. Cvičenci jsou donuceni se prohnout v zádech a pokrčit kolena tak, aby se nedotkli žádnou částí těla vodorovně upevněné tyče. Podlézají jeden za druhým. Kdo se dotkne, vypadává. Každým kolem se tyč snižuje. Není dovolené podlézat po kolenou ani se opírat rukama o zem.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na soustředěnost provádění jednotlivých cvičení. Vyřazeným hráčům poskytneme možnost nácviku u vedlejší tyče.

### Obměny:

- Podlézání různým způsobem.
- Podlézání ve dvojicích držím se za ruku.

**Bezpečnost:** Zajistíme stabilitu tyčí s podstavci.

# **ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

**Závěrečná část hodiny** je věnována kompenzačním, uvolňovacím, přímivým a balančním cvičení a strečinku. Vhodné cvičení volíme dle náplně hlavní části. Vždy je důležité uvolnit a protáhnout svalové skupiny, které byly nejvíce zatěžované a namáhané při rozvoji dané pohybové schopnosti.

Např. po rychlostních i vytrvalostních aktivitách protahujeme svaly dolních končetin, konkrétně hamstringy, přitahovače stehen, hýžd'ové a lýtkové svaly. Po silové zátěži uvolňujeme svaly paží, pletence ramenního, vzpřimovače páteře a břišní svalstvo. Po odrazových cvičeních zařazujeme přímivá cvičení, uvolňujeme bederní část zad a kotníky.

Tato baterie kompenzačních a rovnovážných cvičení, slouží učiteli pro vyplnění zbývajících času na konci vyučovací jednotky ke zklidnění organismu žáků.

# Kompenzační cviky a strečink



**Pomůcky:** žíněnka či rozložená překážka.

**Cíl:** Žák zvyšuje pružnost hlavních svalových skupin.

**Popis provedení:** Cvičenci zaujmají dané pozice na žíněnce. Protahují a uvolňují hlavní svalové skupiny nejvíce zatěžované v hlavní části vyučovací jednotky.

Protahování provádějí opakovaně ve výdržích 10–20 s do krajních poloh.

**Metodické poznámky:** U všech zmíněných cvičení dbáme na pravidelné dýchání a správné technické provedení.

**Bezpečnost:** Dbáme na dostatek místa pro každého cvičence.

## Kočka



Prohýbání páteře

**Popis provedení:** Cvičenci zaujmou pozici vzpor klečmo. Hlava je v prodloužení páteře. S výdechem dochází k ohnutí páteře (vyhrbení se) a brada je přitažena k hrudníku. S nádechem se vracejí do výchozí pozice. S dalším výdechem provedou prohnutí páteře, stažení hýždí a lopatek směrem dolů. Dbáme na vytažení hlavy mírně z ramen. Následně se cvičenci vracejí do základního vzporu (Stanmore 2007).

**Obměny:** Plynulé navázání jednotlivých poloh ve vzporu klečmo.

## Leh se zvednutou pánví



Leh s patami na podložce, leh skrčmo, zvednout pánev

**Popis provedení:** Žáci zaujmou pozici - leh s patami na podložce, skrčmo se zvednutou pánví. Délku výdrže volíme dle úrovně cvičenců 5–30 vteřin.

## Podpor na předloktích



Výdrž v podporu na předloktích



**Popis provedení:** Žáci v podporu na předloktích setrvají po dobu 5–30 vteřin, dle zdatnosti a věku. Opravujeme prohýbání beder.

**Obměny:**

- Výdrž v podporu na boku na předloktí, druhá paže v připažení či upažení.
- Boční podpor na předloktí se zvedáním paže a nohy.

### Protážení hrudníku



Protážení hrudníku

**Popis provedení:** Žáci leží na břiše, dlaně mají položené vedle hlavy, čelo se dotýká žíněnky. Chodidla jsou u sebe. Při zvednutí trupu se dlaněmi opírají o žíněnku. Pánev je stále na podlaze, hlava je v prodloužení páteře. Hýždě a stehna jsou ve stažení (Stanmore 2007).

### Předklony v kleku, vsedě



Předklon v kleku sedmo



Předklon vsedě ke kolenu

**Popis provedení:**

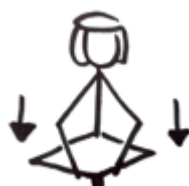
Cvičenci zaujmou pozici v kleku sedmo, zapaží dolů, ruce spojí za tělem a s výdechem přejdou do hlubokého předklonu. Čelo položí na podložku a paže dokončí zapažení vzhůru. Po výdrži se s nádechem vrátí zpět do kleku sedmo (Hálková aj. 2001).

Cvičenci zaujmají základní pozici v sedu skrčmo roznožném ve vzpažení. S výdechem provádějí předklon ke kolenu natažené nohy a snaží se dotknout její špičky. Protahujeme vzpřimovače trupu i přitahovače stehen.

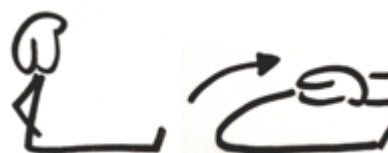
### Uvolnění a protážení stehenních svalů



Protážení přední strany stehen



Uvolnění přitahovačů stehen



Protážení zadní strany stehen

### **Popis provedení:**

Cvičenci jsou ve stoji spatném, skrčí přinožmo levou nohu, bérce jde vzad vzhůru. Levá ruka drží nohu za nárt. Trup je vzpřímený, kolena jsou u sebe. Totéž provedeme na druhou nohu.

Základní poloha cvičenců je vsedě roznožném skrčmo, chodidla se dotýkají. Rukama uchopí kotníky a lokty opakovaně tlačí kolena od sebe. Po cvičení proklepeme dolní končetiny.

Cvičenci zaujmají polohu vsedě přímém v připažení. S výdechem provádějí předklon a snaží se přiblížit čelo k propnutým kolenům a konečky prstů ke špičkám nohou.

### **Protažení lýtkových svalů**



Přitahování špičky k bérce a propínání chodidla



Podřep zánožný

### **Popis provedení:**

Cvičenci zaujmou pozici sed přímý, připaží a dlaněmi se opírají o zem. Střídavě přitahují špičku k bérce a propínají chodidlo po krátké výdrži.

Žáci zaujmou pozici v podřep zánožný pravou či levou s oporou o zeď. Hlava je v prodloužení páteře. Zadní noha je propnutá. Obě chodidla směřují vpřed. Cvik spočívá v tlaku zadní paty do podložky.

### **Uvolnění kyčelních kloubů, páteře a hýždí**



Střídavé pokládání kolen



Uvolnění kyčelních kloubů v lehu



Protažení hýžd'ových svalů ve stoji



Přitahování kolene k hrudníku

### **Popis provedení:**

Cvičenci zaujmou pozici leh pokrčmo roznožný, upaží s dlaněmi vzhůru. Velmi pomalu pokládají střídavě kolena na levou a pravou stranu s pravidelným dýcháním. Pánev ani ramena se nezvedají. Cvik několikrát opakujeme (Hálková aj. 2001).

Žáci leží na břiše, pokrčí upažmo dolů. Sunem pokrčí únožmo levou či pravou dolní končetinu. Klademe důraz na uvědomění si podsazení pánve. Pánev se při sunu nezvedá. Je možné si dopomoci k přitažení kolene k hrudníku rukou. Klademe důraz na pravidelné dýchání (Bursová 2005).

Cvičenci leží na zádech obličejem vzhůru s chodidly na šířku boků od sebe. Posléze pokrčí levou nohu a přitáhnou levé koleno k hrudníku za pomoci rukou (Stanmore 2007).

Žáci jsou ve stoji spatném, skrčí přednožmo levou, špičku přitahují k bérce. Obě ruce drží nohu pod kolenem a přitahují ji k hrudníku. Trup je vzpřímený. Klademe důraz na držení rovnováhy.

## Hluboké ohnuté předklony a záklony



Hluboký předklon



Hluboký ohnutý předklon  
vlevo



Záklon k pravé patě

### **Popis provedení:**

Cvičenci zaujmou pozici ve stoji rozkročném v připázení. Postupně předklání hlavu, spouští dolů ramena a ohýbají páteř. Vyvěsí se dolů, setrvají v této pozici 10–20 s a nechají působit gravitaci. S nádechem pomalu vzpřimují trup a hlavu. Klademe důraz na pravidelné dýchání (Hálková aj. 2001).

Žáci jsou ve stoji rozkročném, upaží a provádějí hluboký ohnutý předklon vlevo. Pravou rukou se dotýkají nártu. Hlava se otáčí vzhůru za levou paží. Žáci spočívají ve výdrži několik sekund, posléze provádějí cvik na druhou stranu. Cvik několikrát opakují, při každém dalším se pokouší dostat rukou níž. Klademe důraz na pravidelné dýchání.

Cvičenci jsou ve stoji rozkročném v upažení, pravou rukou se ohýbají vzad za pravou patou a snaží se jí dotknout. Vracejí se do vzpřímení a totéž provádějí druhou rukou, případně se ohýbá vzad pravá ruka za levou patou a obráceně.

### Uvolnění vzpřimovačů páteře



Úklony stranou



Ohnutý předklon v sedu  
skrěmo roznožném



Tah do dálky

### **Popis provedení:**

Cvičenci zaujmou pozici ve stoji rozkročném, vzpaží pravou, připáží levou. S výdechem provádějí úklon vlevo se vzpažením dovnitř pravou a zapažením dovnitř levou. V této poloze setrvají 10–20 s za pravidelného dýchání. S nádechem se postupně vrací do základní polohy a provádějí úklon na druhou stranu (Hálková, aj. 2001).

Žáci zaujmou pozici v sedu skrěmo roznožném. Chodidla se vzájemně dotýkají. Rukama uchopí kotníky a provedou ohnutý předklon, v kterém setrvají 10–20 s při hlubokém výdechu.

Cvičenci leží na břiše a opakovaně provádějí tah dolních i horních končetin do dálky. Tah je možné provádět i křížem, levá ruka - pravá noha a obráceně případně v lehu na zádech.

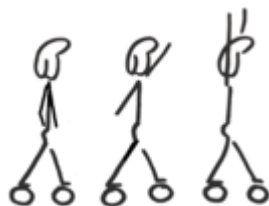
# Rovnovážná cvičení



**Pomůcky:** medicinbal (2 pro jednoho), nášlapný kužel (kopule – 1 pro každého).

**Cíl:** Žák rozvíjí rovnováhu a koordinuje pohyby vlastního těla.

## Ve stoji



Stoj na medicinbalech s doprovodným pohybem paží

**Popis provedení:** Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičí, druhý hodnotí a poskytuje pomoc. Žáci stojí vzpřímeně na medicinbalech. Nohy mají za sebou. Střídavě upažují, vzpažují, upažují a připažují horní končetiny.

**Metodické poznámky:** Upozorňujeme na dívání se do jednoho místa, pro udržení rovnováhy.

## **Obměny:**

- Kroužení rukou v zápěstích, v loktech, kroužení celými pažemi.
- Kroužení pažemi v protisměru, vždy se potkají ve vzpažení.

**Bezpečnost:** Druhý z dvojice poskytuje pomoc a podporu.

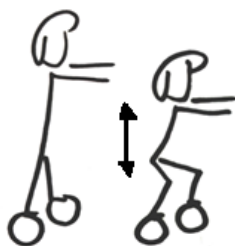
## Ve výpadu



Výpady na medicinbalu

**Popis provedení:** Cvičenci provedou podřep zánožný pravou nohou, levá noha stojí na medicinbalu – výpad pravou nohou vzad (Perič 2012). Na medicinbal našlapují plným chodidlem, zadní noha je propnutá. Dbáme na pravidelné střídání nohou a hlavu v prodloužení trupu.

## V podřepu



Podřepy na medicinbalech

**Popis provedení:** Cvičenci se snaží udržet rovnováhu na medicinbalech. Stojí těsně proti sobě ve dvojici. Vzájemně se podpírají dlaněmi (Bursová 2005).

### **Obměny:**

- Udržení rovnováhy na nášlapném kuželu.
- Přetlačovaná. Vítězí ten, který vydrží stát na nestabilních pomůckách déle.

## Ve dvojici



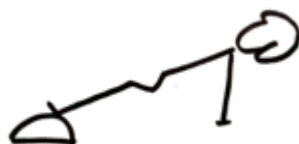
Udržení rovnováhy ve dvojici

**Popis provedení:** Cvičenci se snaží udržet rovnováhu na medicinbalech. Stojí těsně proti sobě ve dvojici. Vzájemně se podpírají dlaněmi (Bursová 2005).

### **Obměny:**

- Udržení rovnováhy na nášlapném kuželu.
- Přetlačovaná, vítězí ten, který vydrží stát na nestabilních pomůckách déle.

## V podporu, ve vzporu



Podpor vzadu, paže za tělem

**Popis provedení:** Cvičenci se podpírají pažemi za tělem a chodidly se opírají o nášlapný kužel. Dobu výdrže volíme dle věku a fyzické zdatnosti žáků 5–20 s ve třech sériích. Tělo je zpevněné v jedné ose. Dbáme na správné postavení hlavy, břicha a hýždí. Po výdrži následuje uvolnění.

### **Obměny:**

- Výdrž v podporu vzad s přednoženou nohou
- Vzpor klečmo pravou/levou zanožit, levá/pravá vzpažit



Podpor vzad, přednožmo pravou



Vzpor klečmo pravou zanožit, levou vzpažit

**Bezpečnost:** Dostatek místa pro každého cvičence. Vhodná obuv, lze cvičit i naboso.

# Seznam použité literatury

BURSOVÁ, M., 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

HÁLKOVÁ, J., aj., 2001. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty. Část 1 - obecná*. 1. vyd. Praha: Sport pro všechny. ISBN 80-86586-09-X.

JEŘÁBEK, P., 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ N., 2009. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KATZENBOGNER, H., MEDLER, M., 1999. *Spielleichtathletik. Teil :1 Laufen und Werfen*. 6. vyd. Flensburg: Sportbuch-Verlag. 209 s. ISBN 3-928695-02-9

MAZAL, F., 2000. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8329-0.

PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí 2*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

STANMORE, T., 2007. *Na bolavá záda - Pilatova metoda: cvičení zaměřená na oblast krku, ramen a zad*. Praha: Svojtka. ISBN 978-80-7352-670-2.

## Internetové zdroje:

*Atletika pro děti: Běhej, skákej, házej rád, atletem se můžeš stát!* [online]. [vid. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/naradi-a-nacini/>

*Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. [vid. 1. 3. 2017]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://rvp.cz/>