

ATLETICKÉ ROZCVIČENÍ PRO CELOU RODINU 2. ČÁST

Pomocí následujících cvičení
se důkladněji rozcvičíte
pro základní atletické činnosti BĚH, SKOK a HOD.



BĚH

Běh je přirozený pohyb.
Vyznačuje se uvolněností a plynulostí.

BĚH NA MÍSTĚ/ V PROSTORU

Jak na to:

Běžíte pomalu na místě, dokračujte měkce na přední část chodidla, chodidlo se vám zhoupne, ale pata se nedotkne země (před dotykem se zemí se odvíjí nazpět). Paže mějte ohnuty v lokti a pohybujte jimi podél těla, pohyb vychází z ramene (obr. 1a). Tempo běhu volte podle pocitu (zrychlujte a zpomalujte). Vydržte asi 15 - 20 sekund.

Následně přejděte do klusu (pomalý běh) a běžte libovolně v prostoru (více rovně, ale i do stran) až do částečného zadýchání asi 30 sekund (obr. 1b). Po vydýchání opakujte ještě 2 - 3x.



obr. 1a



obr. 1b

Ještě se rozcvičte tzv. BĚŽECKOU ABECEDOU

Postavte se proti sobě a cvičte:

PRUŽNÉ KOTNÍKY – LIFTINK

Jak na to:

Střídatavě dokračujte na přední část chodidla, špičkami se stále dotýkejte podložky. Oporovou nohu mějte vždy nataženou. Udržujte rytmus, paže vykonávají běžecový pohyb (obr. 2–3). Opakujte 10x, poté si 2x spolu tleskněte, což vyjadřuje: Zvládli jsme to! (obr. 4). Opakujte opět 10x a 2x tleskněte.



obr. 2



obr. 3



obr. 4

Postavte se proti sobě a cvičte:
ZVEDÁNÍ KOLEN – SKIPINK

Jak na to:

Zvedejte střídavě 10x kolena před tělem, oporovou nohu mějte napnutou. Nejdříve cvičení provádějte s pokrčenýma rukama před tělem, abyste zjistili, do jaké výše je nutné zvednout kolena (obr. 5). Tleskněte si společně 2x (obr. 6) a poté cvičení proveďte opět 10x s běžeckým pohybem paží (obr. 7). Nezapomeňte si opět 2x tlesknout! Cvik provádějte vzpřímeně s dokrokem na přední část chodidel.



obr. 5



obr. 6



obr. 7

Postavte se proti sobě a cvičte:

ZAKOPÁVÁNÍ

Jak na to:

Střídavě 10x zakopávejte tak, že vykývnete holeň vzad, kolena mějte vedle sebe, snažte se dotknout hýždí (obr. 8). Mějte vzpřímené držení těla a dokračujte na přední část chodidel. Paže vykovávají běžecký pohyb. Nezapomeňte si po cvičení 2x tlesknout. Cvičení ještě jednou zopakujte.



obr. 8

Všechna cvičení z běžecké abecedy provádějte nejdříve na místě proti sobě a poté vedle sebe na úseku 10 -15 metrů. Cvičení v pohybu opakujte vždy 3x.

Jste připraveni
na BĚŽECKÉ DISCIPLÍNY!

DALŠÍ MOŽNOSTI BĚHU BĚH S OBÍHÁNÍM RODIČE

Jak na to:

Dítě běhá kolem rodiče, který je ve stoji, v podřepu, ve dřepu nebo v kleku (obr. 9–11). Po oběhnutí jednoho kolečka si s rodičem vždy plácne. Běží 3x na každou stranu. Poté se role vymění, dítě stojí a rodič běhá.



obr. 9



obr. 10



obr. 11



obr. 12

Jste připraveni na
SLALOMOVÝ
BĚH!

NÁŠ TIP:
Oba rodiče jsou ve dřepu a kolem
nich obíhají děti
(obr. 12).

SLALOMOVÝ BĚH VE SKUPINĚ

Jak na to:

Děti stojí ve vzdálenosti asi 3 metry od sebe. Rodiče slalomem obíhají 4–5 stojících dětí (obr. 13). Po oběhnutí se vrací slalomem zpět ke svému dítěti. Poté si rodiče a děti role vymění. Rodiče stojí a děti obíhají 4–5 stojících rodičů.



obr. 13

DALŠÍ ATLETICKÉ DOVEDNOSTI, KTERÉ VYUŽIJETE V BĚŽECKÝH DISCIPLÍNÁCH POLOVYSOKÝ START

Jak na to:

Postavte se vedle sebe do stoje přednožného, zadní noha je asi stopu a půl od přední. Mírně se snižte a pokrčte nohy (obr. 14). Ramena mějte nad špičkou přední nohy. Zaujmete polohu a chvíli v ní vydržte. Poté se vraťte do základní polohy a 3x za sebou se mírně snižte, „pérujte“. Paže jsou mírně pokrčeny v lokti, opačně oproti dolním končetinám. Vystřídejte nohy a cvičení opakujte (obr. 15). Které cvičení vám bylo příjemnější? S pravou nebo levou nohou vpředu? Pamatujte si tuto polohu, bude využita při startu v běžích na různé vzdálenosti.



obr. 14



obr. 15



ŠTAFETOVÁ PŘEDÁVKA

Jak na to:

Nacvičujte se předávka s vizuálním kontaktem. Rodič se postaví levým bokem k dítěti, levou ruku natáhne, jako by čekal na předání předmětu (obr. 16). Přejde do klusu (mírný běh) na místě. Dítě stojí k rodiči čelně, běží na místě, natáhne pravou ruku a plácne rodiče do ruky (obr. 17). Po krátké pauze cvičení opakujte 1 - 2x. Pokud máte k dispozici větší prostor, můžete cvičení provádět v mírném pohybu.



obr. 16



obr. 17

Jste připraveni
na ŠTAFETOVÝ BĚH!

**BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD,
s rodiči to můžeš dát!**



SKOK

Důrazný odraz, ladný let a plynulý doskok
- to je skok do dálky.

PODŘEPY

Jak na to:

Postavte se proti sobě, chytněte se za ruce (obr. 18). Nejdříve se 5x sníží do podřepu dítě (obr. 19), poté rodič (obr. 20). Poté se sníží 5x společně, "pumpujte" (obr. 21). Tleskněte si 2x. Zvládli jsme to! Cvičení ještě jednou opakujte.



obr. 18



obr. 19



obr. 20



obr. 21

PODŘEPY („VLNKY“)

Jak na to:

Postavte se vedle sebe, snížte se do podřepu a zpět, „pohupujte se“ (obr. 22–23). Paže mějte natažené. Doplňují pohyb dolní končetiny – předpaží a zapaží. Cvičení provádějte 5x. Po krátké pauze cvičení opakujte.



obr. 22



obr. 23

PODŘEP A VÝSKOK

Jak na to:

Postavte se vedle sebe, 2x se snižte do podřepu a zpět (udělejte "vlnky") a vyskočte nahoru nebo mírně vpřed, dle prostorových možností (obr. 24 –26). Po krátké pauze cvičení opakujte ještě 2x.



obr. 24



obr. 25

28

Atletika pro celou rodinu

Jste připraveni na
disciplínu
SKOK DO DÁLKY
Z MÍSTA!



obr. 26



HOD

Při hodu je důležitý mohutný švih doprovázený správnou technikou.

KROUŽENÍ PAŽEMI

Jak na to:

Postavte se vedle sebe na upažení a udělejte ještě jeden úkrok do strany tak, abyste měli kvůli bezpečnosti větší vzdálenost mezi sebou. Kružte pomalu 5x oběma pažemi vpřed (obr. 27–28). Po krátké pauze cvičení zopakujte, ale rychleji.



obr. 27



obr. 28

PROTAŽENÍ SVALŮ POTŘEBNÝCH K HODU

Jak na to:

Rodič se postaví do stoje rozkročného, pravou paží zapaží. Dítě stojící za ním ho plácne do dlaně (obr. 29–30). Poté rodič zapaží levou paží a dítě ho opět plácne 3x do dlaně. Vyměňte se. Dítě zapaží a rodič ho lehce plácne 3x do dlaně. Opakujeme na obě strany. I když budeme házet pouze jednou rukou, je vhodné protáhnout obě strany těla.



obr. 29



obr. 30

NÁŠ TIP:

Varianta pro suché prostředí: rodič klečí, natáhne paži vzad a dítě ho plácne ze shora do dlaně.



PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ PRO VLASTNÍ HOD

Jak na to:

Postavte se do mírného stoje rozkročného a předkročte levou (pravou) nohu. Přeneste hmotnost těla více na zadní nohu, kterou mírně pokrčte. Špičku zadní nohy vytočte směrem ven. Přední levá (pravá) noha je natažena nebo jen mírně pokrčena. Zapažte nataženou pravou (levou) paži co nejdále (vytáhněte se za rukou). Levou (pravou) paži předpažte mírně povýš (ukazte si, kam byste chtěli házet) (obr. 31). Postupně přenášejte hmotnost vpřed až k přední noze (nepokrčujte ji) a zároveň pokrčte paži vlokty směrem vpřed (obr. 32). Naznačte odhod. Postupně tedy zapojujete pravou (levou) nohu, trup, rameno a odhodovou paži (obr. 33). Opakujte 5x. Po krátké pauze opakujte znovu 5x.



obr. 31



obr. 32



obr. 33



Hurá, už jste rozcvičeni
i na HODY!

HONIČKY A DALŠÍ OBRATNOSTNÍ CVIČENÍ



DALŠÍ TIPY NA ROZCVIČENÍ PROTAŽENÍ U LAVIČKY



...BĚHEJ



...SKÁKEJ



...HÁZEJ



RÁD...





...S RODIČI
TO MŮŽEŠ DÁT!

Atletika pro celou rodinu

POHYBOVÁ GRAMOTNOST **Atletika pro celou rodinu**


Vydal: ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ
www.pohybova-gramotnost.com

Foto: ČAS – Aleš Gräf

© Český atletický svaz

Použitá literatura a zdroje: Metodické materiály vydané Českým atletickým svazem (ČAS)

 POHYBOVÁ GRAMOTNOST

 @pohybovagramotnost

www.pohybova-gramotnost.com

GENERÁLNÍ PARTNER
PROJEKTU POHYBOVÁ GRAMOTNOST

ČESKÁ 
spořitelna

OFICIÁLNÍ PARTNEŘI



PROJEKT VZNIKL ZA PODPORY

