

MANUÁL DISCIPLÍN OLYMPIJSKÉ PŘÍPRAVY

(Disciplíny pro děti 5–6 let)

01. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

CO POTŘEBUJEME

Dva kužele, stopky.

Kužele (cca 20 centimetrů vysoké) rozmístíme ve vzdálenosti 10 metrů od sebe a vyznačíme startovní čáru.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Zahrajte si honěnou, na babu, na Mrazíka, zkrátka nějakou hru, při které musí děti rychle měnit směr. Malé sprintery nechte 3× na tlesknutí zrychlit na zhruba 3 sekundy a pak zase zvolnit.

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT ČLUNKOVÝ BĚH

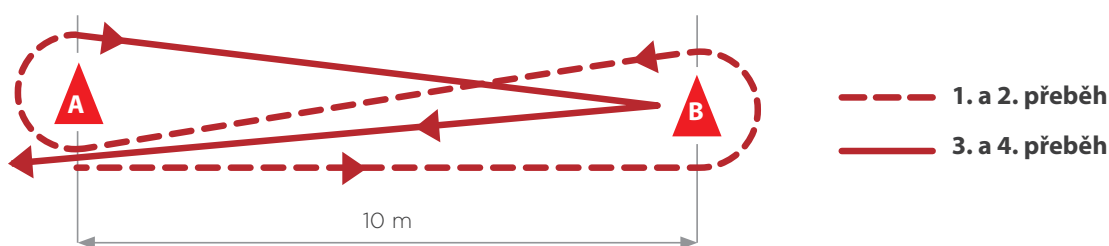
Na hvízd píšťalky vybíhá dítě z polovysokého startu od jednoho kužele, druhý kužel obíhá a vrací se křížmo k prvnímu (aby dráha tvořila osmičku).

Po jeho oběhnutí pokračuje znovu k druhému kuželu, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout.

Každý si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám.

Provádí se dva pokusy, mezi nimiž musí být pauza nejméně 5 minut.

Zaznamenává se lepší výsledek. Čas měříme s přesností na 0,1 sekundy.



02. PŘEDKLON

CO POTŘEBUJEME

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

Pravítko (nejlépe 50 centimetrů).

Přípevněte pravítko tak, aby přečnivalo přesně 20 centimetrů před přední hranu lavičky nebo krabice. Pokud máte po ruce krabici, opřete ji raději o zeď.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Spusťte ruce ke kolenům a pak ke kotníkům a protáhněte tak zadní strany stehýnek.

Vydržte to několik vteřin, pak povolte a dejte to ještě jednou.

JAK SE SPRÁVNĚ PŘEDKLÁNĚT

Žáci sedí s úplně nataženýma nohama. Chodidla přiléhají k boční straně lavičky/krabice. Pravítko směřuje rovně směrem k žákovi. Kolena jsou úplně propnutá, ruce mají žáci natažené a otočené dlaněmi dolů. Jedna ruka je na vrchu druhé a obě se natahují, co nejdál to jde.

Žákovi započítáte nejuvzdálenější hodnotu na pravítku, na kterou dosáhne prostředníkem a udrží ji, dokud nenapočítáte do tří. Každý má dva pokusy. Když žák dosáhne někam mezi centimetry, zaokrouhlete výkon k nejbližšímu centimetru (matematicky zaokrouhleno). Počítá se lepší z obou výsledků. Pokud žák dosáhne přesně na hranu lavičky/krabice, dosažená hodnota je 0 centimetrů. Pokud někdo dosáhne například 5 centimetrů před hranu lavičky/krabice, výkon zapíšeme jako - 5 centimetrů.

03. SKOK Z MÍSTA

CO POTŘEBUJEME

Metr. Vyznačte čáru, odkud se bude skákat.

Natáhněte vedle očekávaných míst doskoku metr nebo pásmo pro rychlé odečtení výsledků. Skákat můžete na podlaze i na pískovém doskočišti.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Udělejte se žáky pár žabáků a poskoků ze špiček.

JAK SPRÁVNĚ SKÁKAT Z MÍSTA

Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně. Malý skokan se odráží snožmo. Povoleny je podřep, hmitání a švih paží. Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Skok se opakuje dvakrát, zapíše se nejlepší pokus, a to v celých centimetrech.

04. POSKOKY SNOŽMO DO STRAN

CO POTŘEBUJEME

Švihadlo, tyčku, provázek anebo stačí vyznačit čáru na podlahu (hřiště), kde se bude skákat. Skákat můžete na podlaze nebo na hřišti.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Udělejte se žáky pár opakovaných výskoků ze špiček.

JAK SPRÁVNĚ SKÁKAT SNOŽMO DO STRAN

Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, nohy rovnoběžně. Malý skokan se odráží snožmo.

Skáče se z jedné strany na druhou přes natažené švihadlo, tyčku, čáru po dobu 20 vteřin a počítá se počet přeskoků. Pokud se skokan zastaví, může pak plynule navázat na další skoky.

05. CHYTÁNÍ MÍČE

CO POTŘEBUJEME

Míč (velikost volejbal).

Házet můžete v tělocvičně nebo na hřišti.

LEPŠÍ JE SE PROTÁHNOUT, NEŽ SI NĚCO NATÁHNOUT

Zahrajte si s dětmi míčovou hru zaměřenou na chytání míče (přehazovaná, na jelena), Zkuste chytání míče ve dvojicích.

JAK SPRÁVNĚ CHYTAT MÍČ

Žáci stojí na místě a opakovaně si nadhazují míč nad sebe a snaží se ho chytit, aniž by se míč dotkl země. Mají 10 pokusů a počítá se počet správných provedení (nadhoz x chycení).