



MANUÁL DISCIPLÍN

SAZKA OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ JE SOUČÁSTÍ „ČESKO SPORTUJE“,
PROJEKTU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU NA PODPORU
ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYL

HLUBOKÝ PŘEDKLON ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- Dřevěnou krabici, lavičku nebo plastovou přepravku (měla by mít výšku přibližně 30 cm).
- Pravítko (doporučená délka 50 cm).

Jak se připravit

- Připevněte pravítko tak, aby přečnívalo přesně 20 cm před přední hranu lavičky/krabice.
- Opřete krabici o zeď s pravítkem vyčnívajícím z vrchní strany krabice směrem ode zdi.

Rozcvička

- Spusťte ruce ke kolenům, kotníkům a protáhněte tak zadní strany stehů. V poloze vydržte několik vteřin, pak povolte a opakujte ještě jednou znovu.

Správné provedení disciplíny

- Žáci sedí s úplně nataženými nohama a chodidly položenými svisle na boční straně lavičky tak, že pravítko směřuje čelem k nim.
- Při udržení úplně natažených kolen, rovnoměrně natažených paží s dlaněmi dolů a jednou rukou na vrchu druhé se žáci ohýbají a natahují, co nejdál to jde. Zaznamenejte nejvzdálenější hodnotu na pravítku, kterou žák dosáhne prostředníkem a vydrží tak po dobu počítání do tří.
- Proveďte dva pokusy a zaznamenejte každé odečtení se zaokrouhlením k nejbližšímu centimetru. Počítá se lepší z obou výsledků. Pokud žák dosáhne přesně na hranu krabice, dosažená hodnota je 0 cm. Pokud dosáhne např. 5 cm před hranu krabice, dosažená hodnota je – 5 cm.

Časté chyby

- Pokrčené nohy v kolenou.
- Ruce položené vedle sebe.
- Hmitání a výdrž kratší, než žák napočítá do tří.

BĚH DO „T“ (ČLUNKOVÝ BĚH) ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- 12 metrů dlouhý a stejně široký prostor s rovným a neklouzavým povrchem.
- 4 kužely (ideálně cca 30 cm vysoké).
- Dlouhý metr nebo pásmo.
- Stopky.

Jak se připravit

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

Rozcvička

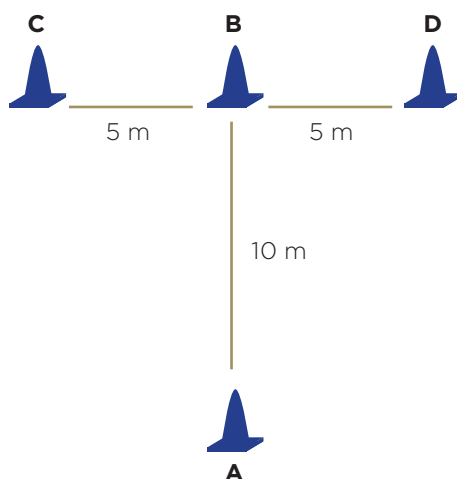
- Hra na honěnou, na babu, na mrazíka, při kterých děti musí rychle měnit směr.

Správné provedení disciplíny

- Žák začíná u kuželu u paty písmene „T“ (A). Startuje se z vysokého startu na povel „Start“.
- Se spuštěním měření času žák vyběhne sprintem směrem k prostřednímu kuželu (B) a dotkne se ho rukou.
- Dále žák pokračuje cvałem stranou nejdříve 5 m doleva, aby se dotkl kuželu C.
- Pak 10 m napravo, aby se dotkl kuželu D.
- Dále 5 m zpátky nalevo, aby se dotkl kuželu B.
- Žák končí během pozadu 10 m k patě písmena „T“ – to je ke kuželu A.
- Stopky se zastaví, když žák mine kužel A. Zaznamenejte čas se zaokrouhlením k nejbližší desetině sekundy.

Časté chyby

- Provedení cvalu stranou – nohy by se neměly křížit, ale pouze dotýkat jedna druhé vnitřními stranami.
- Nesprávné střídání druhu běhu – první úsek je klasický sprint, poté cval stranou a poslední úsek je běh pozadu.



ZKRÁCENÉ SEDY-LEHY ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- Žíněny.
- Lepicí pásku.
- Metr.



Jak se připravit

- Přilepte na žíněny dva pruhy lepicí pásky podle nákresu. Upevněte první kus pásky napříč žíněnkami ve vzdálenosti 10 cm od kraje žíněny a druhý 20 cm od konce žíněny.

Rozcvička

- Protahení a rozhýbání trupu: sed roznožný a úklony bokem, klek na patách a dlaně opřené o zem dosahují co nejdál, vzpor na předloktích a hluboké nádechy do spodní části břicha.

Správné provedení disciplíny

- Žáci leží na žíněnkách s položenými hlavami, rovnými pažemi na žíněnce podél těla a dlaněmi směrem dolů s prostředníkem každé ruky na hraně 20cm čáry.
- Nohy by měly být v kolenou pokrčené do pravého úhlu. Chodidla v botách stojí na podlaze.
- Za držení rukou na žíněnce při zvedání hlavy a horní části zad pomalu ohýbejte páteř a posouvajte špičky prstů obou rukou směrem k 10cm značce.
- Během ohybu musí dlaně a paty zůstat v kontaktu s podlahou. Po ohybu se musí lopatky a hlava vrátit na žíněнку a špičky prstů obou rukou se musí dotknout zpět 20cm značky. Pohyb by se měl vykonávat kontrolovaným způsobem a tahem.
- Pokus se končí, když:
 - Žák se cítí vyčerpan.
 - Žák není schopen plynule a bez přestávky navazovat jednotlivé cviky (maximální délka odpočinku vleže na zemi je 3 s).
 - Žák není schopen dodržovat správnou techniku pohybu během dvou po sobě následujících opakování.
 - Žák udělá maximum 90 sedů-lehů.

Časté chyby

- Žák nemá položené dlaně a paty nohou.
- Žák provádí cvik švihem a ne tahem.
- Žák začne mezi cviky odpočívat po dobu delší než 3 s.
- Žák nezvedá lopatky při pohybu nahoru.

POSTOJ ČÁPA ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- Stopky.
- Lepicí pásku.

Jak se připravit

- Označte na podlaze lepicí páskou křížek, na kterém bude žák stát.

Rozcvička

- Zavřít oči a soustředit se, zklidnit se a jít na výkon – koncentrace, nic víc.

Správné provedení disciplíny

- Žák se postaví v pohovu oběma chodidly na křížek a dá si ruce v bok.
- Pak zvedne jednu nohu a položí patu zvednutého chodidla na stranu druhé nohy pod koleno. Koleno zvednuté nohy směřuje do strany.
- Když žák dosáhne rovnováhy a zavře oči, spustíte stopky.
- Pokus končí, když se zvednuté chodidlo oddálí od kolena, oči se otevřou, ruce se oddálí od boků nebo se chodidlo na zemi pohne mimo označení páskou. Poskakování s cílem nabýt rovnováhu není povoleno.
- Udělejte dva pokusy a zaznamenejte čas se zaokrouhlením k nejbližší vteřině. Žák si přitom může vybrat, na které noze chce jako čáp stát, nohy se nemusí střídát. Maximální čas je 60 vteřin. Počítá se lepší z obou výsledků.

Časté chyby

- Pata pokrčené nohy není pod kolenem.
- Žák pohybuje chodidlem stojné nohy mimo vyznačený křížek na podlaze, aby získal rovnováhu.
- Žák otevře oči.

SPRINT NA 60 METRŮ ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- 4 kužely.
- Stopky.
- 60metrový úsek běžecké trati nebo hřiště, které je rovné a bez překážek.

Jak se připravit

- Vyznačte 60metrovou trať pomocí kuželů nebo existujících značek, abyste označili startovní a cílovou čáru.

Rozcvička

- 3x na tlesknutí zrychlit na zhruba 3 sekundy a pak zvolnit.

Správné provedení disciplíny

- Žáci startují ve stoji s přední nohou na startovní čáře z vysokého startu na povel „Start“.
- Časoměřič stojí na cílové čáře.
- Na povel „Start“ od časoměřiče vyběhnou žáci sprintem co nejrychleji ze startovní čáry směrem k cílové čáře.
- Vypněte stopky, když hrudník nebo ramena žáka protnou cílovou čáru.
- Vykonejte jeden pokus a zaznamenejte naměřený čas s přesností na setiny sekundy (např. 8,36 s).

Časté chyby

- Vypuštění posledních pár metrů běhu.
- Předčasný výběh – v tomto případě dejte dětem šanci na jednu opravu.

BĚH NA 500 METRŮ (1. STUPEŇ) / 1 000 METRŮ (2. STUPEŇ) ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- 500 m/1 000 metrovou trať nebo odpovídající okruh na sportovním hřišti či atletickém oválu.
- Měřicí pásma.
- 4 kužely.

Jak se připravit

- Označte startovní/cílový bod trati kužely.
- Pokud budete běhat na hřišti, vyměřte 4 strany obdélníkové trati za použití pásma. Umístěte na každý roh kužel. Jestliže vytváříte trať menší než 500/1 000 m, stanovte počet požadovaných kol pro každého žáka, aby celkově dosáhla 500/1 000 m.

Rozcvička

- Protáhnout stehenní a lýtkové svaly. Mírně se rozklusat.

Správné provedení disciplíny

- Označte startovní a cílový bod trati nebo dráhy kuželem, případně odměřte 4 strany obdélníkové trati za použití měřicího pásma a na každý roh umístěte kužel.
- Žáci začínají u startovního kuželu z vysokého startu na povel „Start“. Povězte jim, kolik kol mají absolvovat, a pečlivě zaznamenávejte každé kolo.
- Na znamení časoměřiče spusťte stopky a žáci oběhnou nebo někteří z nich ujdou co nejrychleji vzdálenost 500/1 000 metrů.

Tip: Jestliže žáci nechtějí běhat, povzbudte je, aby trať ušli co nejrychleji, jak dovedou. Chůze není ostudou. Ostudou je vzdát se. Menší děti nechte běžet s vodičem, aby po startu nezvolily příliš vysoké tempo.

Časté chyby

- Chybné počítání počtu uběhnutých kol.
- Špatně zvolené tempo (přepálený začátek).

SKOK Z MÍSTA (1. STUPEŇ) / TROJSKOK Z MÍSTA (2. STUPEŇ) ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- Metr.

Jak se připravit

- Vyznačte čáru, odkud se bude skákat. Natáhněte vedle očekávaných míst doskoku metr/pásmo pro rychlé odečtení výsledků. Skákat můžete na podlaze i na pískovém doskočišti.

Rozcvička

- Udělat pár žabáků a poskoků ze špiček.

Správné provedení disciplíny

- Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně.
- Žák provede skok daleký odrazem snožmo (povolený je podřep, hmitání a švih paží).
- Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty.
- Skok se opakuje dvakrát, zaznamenává se nejlepší pokus v celých centimetrech.

Jak hodnotit stanoviště – trojskok z místa

- Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně.
- Žák provede trojskok plynule trojnásobným odrazem snožmo bez meziskoků (povolený je podřep, hmitání a švih paží).
- Při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni (kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků).
- Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty po třetím skoku.
- Skok se opakuje třikrát, zaznamenává se nejlepší pokus v celých centimetrech.

Časté chyby

- Úkrok nebo přepad zpátky těsně po posledním dopadu.
- Posun nohy směrem vpřed těsně po posledním dopadu.
- Různá úroveň postavení chodidel při meziskocích (u trojskoku).
- Zastavování při prvním a druhém doskoku (u trojskoku).

HOD BASKETBALOVÝM MÍČEM ● ● ● ● ●

Co potřebujete

- Standardní basketbalový míč č. 5 (obvod: 70 cm, váha: 470–500 g).
- Metr.

Jak se připravit

- Změřte vzdálenost cca osmi metrů. Dejte kus pásky na každý jeden metr podlahy, abyste si usnadnili bodování.

Rozcvička

- Protáhnout paže, zakroužit jimi, spojit je za tělem. Protáhnout prsní svaly.

Správné provedení disciplíny

- Žáci sedí na zemi se zády a rameny opřenými o zeď. Nohy jsou u sebe, natažené před tělem.
- Za použití obouručného hodu odtlačení od hrudníku házejí žáci basketbalový míč co nejdále. Aby žáci dosáhli co nejdelšího hodu, měli by míč házet obloukem.
- Záda, ramena a zadní část těla žáků musí zůstat po celou dobu v kontaktu se zdí nebo podlahou. Nedochází tedy k žádnému švihů těla.
- Vykonejte dva pokusy a zaznamenejte výsledky zaokrouhlené k nejbližšímu decimetru. Počítá se lepší z obou výsledků.

Časté chyby

- Žák nemá při hodu nohy u sebe.
- Žák se při hodu předkloní či odlepí záda a ramena od podlahy, aby si pomohl švihem.
- Žáci neházejí míč obloukem, ale plochou dráhou letu.