

## TECHNIKA ATLETICKÝCH DISCIPLÍN – UZLOVÉ BODY

### **BĚH – šlapavá technika**

- značný náklon těla dopředu
- běh se provádí po špičkách (nedochází k odvíjení chodidla)
- došlap švihové nohy za těžnici
- délka a frekvence kroků se mění
- postupné napřimování a prodlužování kroku

### **BĚH – sprintéřský krok**

- dokrok přes přední vnější část chodidla
- úplný nápon odrazové nohy
- dvojitá práce kotníků
- švih „ostrým kolenem“ švihové nohy
- mírný náklon trupu
- hlava v prodloužení trupu
- úhel v lokti cca 90°
- pohyb paží v rovině boků
- došlap co nejbliže k těžnici

### **BĚH – vytrvalecký krok**

- dokrok na celé chodidlo případně na patu
- celkový rozsah pohybu menší než u sprintu
- uvolněné svalstvo – využití setrvačnosti pohybu
- došlap co nejbliže k těžnici

### **Nejčastější chyby**

- nepropnutí odrazové nohy
- nízká kolena
- rotace kolen
- paže zkřížmo
- rotace hlavy a trupu

### **NÍZKÝ START**

#### **Přípravná poloha - „Připravte se!“**

- umístění bloků 2 a 3 stopy od start. Čáry (střední postavení bloků)
- vpředu odrazová noha
- koleno zadní nohy na zemi
- paže nataženy, v šíři ramen
- hlava v prodloužení trupu
- pohled na start. Čáru

#### **Střehová poloha - „Pozor!“**

- zvednout pánev (boky nad rameny)
- úhel v kolenní přední nohy 90°, zadní cca 140°
- hmotnost těla rozložena na paže a nohy
- hlava v prodloužení trupu
- pohled na start. Čáru

#### **Start - „Výstřel!“**

- úplný nápon odrazové nohy
- aktivní práce švihové nohy
- mohutný rozšvih paží

### **Nejčastější chyby**

- těžiště příliš vysoko
- napnuté nohy
- pokles těžiště po startu
- opora o celé prsty
- záklon hlavy
- nedopnutí odrazové nohy
- vyskočení z bloků

### **PŘEKÁŽKOVÝ BĚH**

#### **Náběh**

- nízký start z bloků
- stupňovaný 8krokový náběh k 1. překážce
- prodlužování kroků kromě posledního
- postupné napřimování trupu

#### **Přeběh překážky – odraz**

- pohyb kolena švihové nohy vpřed a vzhůru
- úplný nápon odrazové nohy
- náklon trupu vpřed
- běžecký pohyb paží

#### **Přeběh překážky – let**

- pohyb bérce švih. nohy vzhůru a vpřed až do horizontály
- napnutí kolena švihové nohy těsně před dosažení překážky chodidlem
- paže na straně odrazové nohy do předpažení poníž (rovnoběžně se švih. nohou)

#### **Přeběh překážky – stříh**

- pohyb švih.nohy za překážkou dolů

- pohyb přetahové nohy kolenem vpřed stranou přes překážku (stehno v horizontální poloze, bérec přitážen ke stehnu, chodidlo k bérce)
- pohyb kolena přetah.nohy od překážky vzhůru a vpřed do směru běhu
- běžecké pohyby paží

#### **Přeběh překážky – dokrok**

- přes špičku bez dotyku země patou
- vysoká poloha těžiště

#### **Běh mezi překážkami**

- 3krokový (4krok. rytmus)

#### **Doběh**

- od poslední překážky do cíle
- minimální výchylky těžiště

### **Nejčastější chyby**

- skákání překážek
- záklon
- odraz přes patu
- rotace paží a trupu
- nohy jsou současně
- rozbíhání mezi překážkami

### **ŠTAFETOVÝ BĚH**

#### **Předávky**

- vnitřní (z pravé do levé, 1. a 3. předávka)
- vnější (z levé do pravé, 2. předávka)

#### **Starty**

- nízký (1.úsek)
- polonízký (2. – 4. úsek)

#### **Předávající**

- předávka spodním obloukem
- natažení paže s kolíkem při předšvih

#### **Přebírající**

- polonízký start uvnitř náběhového území
- značka pro výběh 20 – 26 stop před náběh.územím
- v polovině předávacího území natáhne při zášvih paží nazad
- dlaň kolmo na směr běhu, palec odtažen od ostatních prstů
- minimální odchylky od techniky hladkého běhu

### **Nejčastější chyby**

- zpomalení při předávce
- brzký či pozdní rozeběh
- vizuální kontrola
- dlouhý kontakt běžců
- vyběhnutí z dráhy

### **SKOK DALEKÝ – skrčný způsob**

#### **Rozběh**

- 14 – 24 rozběhových kroků
- stupňovaný běh s vysokým zvedáním kolena a stehna švihové nohy
- příprava na odraz v posledních krocích (snížení těžiště)
- plynulé spojení rozběhu s odrazem

#### **Odraz**

- fáze amortizační a akcelerační
- rychlý došlap odrazové nohy na břevno
- úplný nápon odrazové nohy
- vysoký zdvih kolena švihové nohy
- pohyb paží synchronizovaně s prací nohou

#### **Let**

- švihová noha pokrčená v přednožení ve vodorovné poloze, před doskokem předkopává bérce vpřed
- odrazová noha se skládá bérce ke stehnu, pohyb stehna vpřed ke švih. noze, bérec vykřívne
- obě nohy se setkají v přednožení
- paže na straně odraz. nohy do předpažení povýš, za letu se natahuje a klesá do předpažení poníž
- paže na straně švih. nohy vzhůru, poté společně s druhou přes připažení do zapažení

#### **Doskok**

- skrčení nohou – a/ dřep a vztyk
- b/ protlačení kolen a pánve vpřed a pád do vyhloubené jámy
- c/ vysednutí stranou

### **Nejčastější chyby**

- zpomalený rozběh
- nízké švihové koleno
- nedopnutí odrazové nohy
- předklon nebo záklon při odrazu
- nevýrazná práce paží
- slabé předkopnutí

### **TROJSKOK**

3 skoky: poskok – krok – skok (levá –levá – pravá, pravá – pravá – levá)

**Rozeběh** – viz skok daleký

#### **Poskok**

- došlap odraz.nohy blízko těžiště
- výměna nohou v letové fázi začíná skládáním bérce odraz. nohy ke stehnu – vykývnutí kolena vysoko vpřed – aktivní nasazení odrazu
- paže: běžecy nebo soupaž nebo boční kruh paže na straně švih. nohy
- vzpřímený trup

**Krok** – soupažný švih nebo střídavá práce paží

**Skok** – viz skok daleký

**Doskok** – viz skok daleký

### **SKOK VYSOKÝ – flop**

#### **Rozeběh**

- 7 – 12 rozběhových kroků
- stupňovaný, po oblouku
- v posledních 3 krocích příprava na odraz (snížení těžiště sklonem těla a pokrčením nohou)

#### **Odraz**

- „s předpětím“ (současný švih soupaž a odraz)
- rotace přetáčející ze svislé do vodorovné polohy vzniká vykývnutím těla kolem pevné opory odrazu i působením odrazu mimo těžiště (sklon nazad a odklon od laťky)

#### **Přechod laťky**

- spuštění bérce po doznění odrazu
- protlačení pánve vpřed a prohnání zad
- následné předkopnutí

#### **Dopad**

- na záda ve 3. třetině laťky hlavou napřed

### **Nejčastější chyby**

- zpomalený nezakřivený rozběh
- nízké švihové koleno
- neúrazná práce paží
- odraz do laťky
- vysazení nad laťkou

### **SKOK O TYČI**

#### **Úchop**

- šířka 50 - 90 cm
- při levé odrazové noze pravá ruka nahoře
- spodní ruka nadhmatem, horní podhmatem
- uvolněné držení u pravého boku

#### **Rozeběh**

- začátečníci 8 – 12 kroků, pokročilí 18 – 20 kroků
- vzpřímený trup, běh po špičkách
- stupňovaný
- vyrovnávací pohyby paží
- tyč na začátku směřuje vpřed a vzhůru, poté se spouští k zasouvací skříňce
- zasunutí v rytmu 2 kroků před odrazem

#### **Odraz**

- místo odrazu pod úchopem
- tyč narazí na zadní stěnu zasouvací skříňky
- nápon odrazové nohy, vysoký zdvih kolena švihové nohy

**Přechod na tyč** - horní paže napjatá ve vzpažení, hrudník protlačen vpřed („tyčkařský luk“)

**Vyvěšení** – vis na horní paži, spodní protlačuje tyč vpřed

#### **Vykývnutí**

- vykývnutí švih.nohy vpřed, odrazová ji následuje
- švih vzhůru a zvrát
- ohyb tyče

#### **Přítrh**

- spodní ruka zpočátku skrčená, horní napjatá, tělo u tyče
- horní paže se přitahuje levá se dostává loktem nad místo úchopu

### **Obrat**

- horní paže se napjatá pohybuje k bokům, s obratem hrudníkem k laťce se krčí
- boky u tyče

### **Vzpírání a odraz od tyče**

- spodní paže opouští tyč, vzpažením nebo pokrčením upažmo pomáhá horní paži odrazu od tyče
- nohy napjaté

### **Přechod přes laťku**

- odhod tyče, hlava dole
- přechod laťky vzletem asi o 1 m výše než je úchop horní paže
- překonání laťka v pořadí: nohy, boky, ramena, paže
- **Dopad** – na záda

### **VRH KOULÍ – pro „praváky“**

#### **Základní postavení**

- držení koule na rozhraní dlaně a vějířovitě roztažených prstů
- koule zasazena ke krku nad klíční kostí, brada přitažena
- loket paže s koulí (pravé) odtažen od trupu
- druhá paže (levá) uvolněně předpažena vzhůru
- postavení u zadního okraje kruhu, špička pravé nohy vzad proti směru vrhu
- levá noha zanožena dolů

#### **Sun**

#### **přípravná fáze**

- předklon, pokrčení pravé nohy, zanožení levé
- přitažení levé nohy k pravé

#### **nápon**

- švihová noha vedena nízko ve směru vrhu
- chodidlo pravé se odvíjí přes patu

#### **přemístění a došlap**

- otočení pravého chodidla dovnitř kolmo na směr sunu
- chodidlo levé směřuje šikmo vpřed, otáčí se zevnitř
- zády do směru vrhu
- váha těla na pokrčené pravé noze

**Vlastní vrh** – úhel vypuštění cca 41°

#### **rotace trupu**

- rotace trupu a levého ramene vzad, přesun váhy na obě nohy
- pravé chodidlo se otáčí na špičce s boky a trupem do směru vrhu
- levá paže napíná prsní svaly

#### **trčení paže**

- nápon pravé nohy, zdvih trupu
- zdvih pravého ramene vpřed a vzhůru, vytrčení paže
- levá paže se krčí a s ramenem a levou nohou tvoří pevnou oporu pro konec rotace trupu
- trčení koule s náponem obou nohou a odrazem

#### **Doznění pohybu**

- skllopení ruky v zápěstí
- přeskok (pravá noha k břevnu, levá zanožuje)

#### **Nejčastější chyby:**

- loket před koulí
- krátký sun či přeskok
- snížení po sunu
- zpomalení pohybu
- vrh z výskoku

### **HOD MÍČKEM**

**Držení** – v míse prstů s palcem v opozici

#### **Rozeběh**

- stupňovaný
- ruka s míčkem (pravá) u hlavy, rytmicky kýve
- **Nápřah** – plynulý v průběhu 3 před-odhodových kroků přímo vzad nebo spodním obloukem

#### **Odhodové postavení**

- váha těla na zadní noze
- dlaň ruky s míčkem výše než rameno, paže v lokti natažena
- boční postavení trupu

#### **Odhod**

- vytočení pravého chodidla, pánve, trupu a hlavy do směru hodu
- co nejdelší dvou-oporové postavení
- pohyb levé paže a ramena vlevo – otevření trupu
- paže s míčkem tažena za tělem, loket ve směru hodu
- pohyb trupu nad levou nohu, vzpírá
- náčiní vedeno nad ramenem

## **HOD OŠTĚPEM**

### **Držení**

- za vinutí šikmo v dlani, prsty obemykají oštěp
- „finský způsob“- palec a prostředník zaklesnuty za vinutí proti sobě, ukazovák napříč pod oštěpem
- „vidličkou“ – oštěp mezi ukazovákem a prostředníkem

### **Rozeběh**

- stupňovaný, délka 23 – 30 m
- paže s oštěpem u hlavy rytmicky kýve vpřed a vzad v souladu s kroky
- loket mírně zevnitř, špička oštěpu směřuje vpřed mírně dovnitř

**Nápřah** – v průběhu 2 kroků přímo vzad nad ramenem

### **Přeskok**

- tři impulsní před-odhodové kroky (schéma dokroku: levá – pravá – levá)
- snížení těžiště
- aktivní odraz z levé nohy, pravá noha se krčí v kolenu, rychle vykyvuje stehnem vpřed a vzhůru (předběhnutí trupu nohama)
- osa ramení a podélná osa oštěpu jsou rovnoběžné
- nápon pravé nohy před dokrokem levé
- došlap levé přes patu

### **Odhodové postavení**

- váha těla na zadní noze
- dlaň ruky s oštěpem výše než rameno, paže v lokti natažena
- boční postavení trupu
- špička oštěpu podél tváře vpřed
- pohled k cíli hodu

### **Odhod**

- vytočení pravého chodidla, pánve, trupu a hlavy do směru hodu
- ruka s oštěpem se vytáčí dlaní vzhůru a „navinuje“ se pod oštěp
- pohyb levé paže a ramena vlevo – otevření trupu
- paže s oštěpem tažena za tělem, loket ve směru hodu
- pohyb trupu nad levou nohu, vzpírá
- náčiní vedeno nad ramenem

### **Doznění pohybu**

- přeskok a zapření na pravé noze
- švih paže doznívá u pravého kolena

### **Nejčastější chyby**

- zpomalený rozběh
- obrácené postavení nohou
- nevystupňovaný odhod
- hod z jedné nohy nebo výskoku
- hod jen paží
- švih paže stranou

## **HOD DISKEM**

**Držení** – poslední články prstů (pravé) ruky, vějířovitě rozloženy po obvodu

### **Základní postavení**

- (téměř) zády do směru hodu
- špička pravé nohy se dotýká zadního okraje kruhu
- špička levé bývá posunuta o něco vzad, vytočena zevnitř
- chodidla v šíři ramen, váha těla rozložena na obě nohy

### **Nášvihy**

- navození rotačního pohybu těla a dráhy disku
- obloukovitý pohyb a nejvyšší polohou disku v krajních polohách (do výše ramen)
- rytmické hmyty podřepmo, váha těla do špiček

### **Otočka**

#### **zahájení otočky**

- vytáčení chodidel vlevo
- špička a koleno levé do směru hodu
- pohyb pravé nohy vpřed dovnitř kolenem napřed
- vytáčení trupu do směru hodu

### **odraz**

- přenos váhy na pokrčenou levou nohu
- odraz z levé s pohybem pravé vpřed

### **přemístění a došlap**

- levá noha po odrazu těsně míjí pravou, před došlapem se vytáčí špičkou zevnitř, opora o vnitřní část přední části chodidla
- došlap pravou na špičku, otočena vzad do středu kruhu

- levá paže brzdí rotační pohyb těla
- paže s diskem stále za tělem

### **Vlastní hod**

**klesání disku** – pohyb disku proti směru hodu, pokles nejnižší

### **zátah**

- pohyb disku ve směru hodu
- vytočení a napínání kolen do směru hodu
- paže s diskem tažena vpřed a vzhůru

### **odhod**

- vyražení pravého ramene vpřed a švih házející paže
- vypuštění disku nad úroveň ramen, od malíčku přes ukazovák
- položení disku na plocho
- pohyb pravé paže vpřed a k levému rameni, krčí se v lokti

**Doznění pohybu** – přeskok (popř. několik poskoků) na pravou, zanožení levé