

Téma hodiny: Vrh koulí

Celkový čas: 90 min

Cíl hodiny: Žáci si osvojí základní dovednosti potřebné pro vrh koulí.

ČÁST HODINY	ČAS	OBSAH	POZNÁMKY
RUŠNÁ A PRŮPRAVNÁ ČÁST HODINY	Rušná část: 5 minut Průpravná část: 10 minut	<p>Rušná část: opičí dráha; klus; hry</p> <p>Průpravná část: Dynamický strečink</p> <ul style="list-style-type: none"> inverted hamstring stretch, knee hug, sumo squats, frankensteins, trail leg, knee flexion, shoulder circles, twist walking, side inclinations, torso circles, pelvic circles <p>Atletická abeceda</p> <ul style="list-style-type: none"> liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, cval stranou, odpichy, odrazy, koleso, kankán 	<p>V rušné části vynecháváme aktivity s maximálním zatížením.</p> <p>Po skupinové rozcvičce může dát učitel žákům možnost individuálního protažení.</p> <p>Všechny cviky provádíme jak na levou, tak na pravou stranu, některé můžeme i pozpátku.</p>
HLAVNÍ ČÁST HODINY	70 minut	<p>Speciální odhodová cvičení s medicinbalem</p> <ul style="list-style-type: none"> odhod vpřed přes hlavu = „vhozování autu“ – přihrávky odhod obouřuč vzad přes hlavu odhod obouřuč spodem vpřed = „odhod z podřepu“ odvrh trčením obouřuč od prsou – přihrávky odhody ze vzpažení v lehu s přechodem do sedu vrhy v sedě roznožném = „koulařské přihrávky v sedě“ <p>Žák si osvojí správné držení koule:</p> <ul style="list-style-type: none"> kouli sebereme ze země správné držení koule správné umístění koule u krku <p>Abeceda s koulí</p> <ul style="list-style-type: none"> předávání koule z jedné ruky do druhé kolem hlavy, pasu, nohou, „osmičky“ přehazování koule z ruky do ruky <p>Průpravné odhody v poli/v kruhu</p> <ul style="list-style-type: none"> hod obouřuč vpřed spodem hod obouřuč přes hlavu vzad hod trčením obouřuč od prsou hod vpřed stranou = „diskařsky“ hod vzad stranou = „kladivářsky“ hod přes hlavu vpřed = „vhozování autu“ <p>Vrhy z místa</p> <ul style="list-style-type: none"> vysoké výhozy koulí s postupně stále hlubším podřepem vrhy do země s postupným sešikmením vrhu a oddálením místa dopadu koule vrh z čelního postavení vrh z bočního postavení vrh ze zádového postavení <p>Nácvik sunu</p> <ul style="list-style-type: none"> rovnováha na jedné noze = „sbalení a rozbalení“ rozbalení se zanožením poskoky na pravé/levé noze vzad s udržení levé/pravé nohy natažené v zanožení poskoky na levé/pravé noze vzad s impulzem pravé/levé nohy do skrčení poskoky na levé/pravé noze vzad se zaměřením na zkrácení časového rozdílu mezi došlápnutím pravé a levé nohy poskoky na levé a pravé noze dozadu se zaměřením na stočení odrazové nohy po došlapu do přibližně 45° sun ze základního postavení do odvrhového postavení <p>Vrh se sunem</p>	<p>Bezpečnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pokud se žáci rozcvičují s koulí, nebo si přihrávají medicinbalem (koulí), dbáme na dostatečné vzdálenosti jak mezi cvičícími, tak mezi jednotlivými dvojicemi. Pokud žáci vrhají ve vrhačském sektoru, NIKDY se nesmí jakýkoliv žák pohybovat v prostoru, kam vržené koule dopadají! <p>Učitel žáky upozorní na špatné držení koule a špatné umístění koule u krku.</p> <p>Skupinu můžeme rozdělit na dvě poloviny. Jedna polovina nacvičuje odhody v kruhu, druhá polovina na dráze nacvičuje sun. Poté žáky vystřídáme.</p> <p>Na závěr hodiny necháme žáky vyzkoušet kompletní vrh se sunem, potom přistoupíme k měření jednotlivých pokusů. Měřit můžeme jak pokusy z místa, tak se sunem. Další hodinu můžeme uspořádat soutěž, při které buď stanovíme všem stejný počet pokusů, nebo po prvních třech pokusech postoupí 8 nejlepších a pro ostatní učitel vymyslí jinou činnost.</p> <p>Po nácviku vrhu sunem by učitel mohl zařadit vrh otočkou, ta se však běžně neučí a vyžadovala by větší časovou dotaci.</p>
ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY	5 minut	<p>Statický strečink: úklon hlavy, přednožit skrčmo povýš–přitáhnout koleno skrč. nohy k hrudníku, stoj na levé-skrčit pravou-patu k hýždím, zapažit poníž-spojit ruce-hluboký ohnutý předklon, vzpažit skrčmo-uchopit loket, předpažit skrčmo-uchopit loket, upažit vzad pokrčmo zevnitř-zapřít o zed'</p> <p style="text-align: center;">+ vyběhání</p>	<p>Všechny cviky žáci provádí pravou i levou končetinou, resp. na pravou i levou stranu.</p>