

Historie krátkých sprintů

■ **100m** – Starodobé OH (běh na 192m)

Hines – 9,9 s, Bolt – 9,57 s,

Griffitová – 10,49 s, Veleba – 10,23

s, Kratochvílová 11,09 s. Od r. 1977

se povinně startuje z bloků

■ **200m** – až od roku 1958 se oficiálně

běhá se zatáčkou (Menea,

Johnson, Bolt 19,19 s, Griffitová

21,34 s, Maslák 20,49s, 44,88 s,

Kratochvílová 21,97 s, 400m 47,99s



Hladký běh a nízký start

Popis techniky

- Švihový a šlapavý způsob běhu
- Poloha trupu, hlavy, paží a nohou
- Starty (vysoký, polovysoký, polonízký letmý a padavý)
- Nízký start - paže kolmo podložku v šíři ramen
 - osa ramení je níž než osa pánevní
 - odrazová noha v předním bloku svírá v kolením kloubu úhel 90 stupňů
 - v zadním bloku je noha švihová, v kolením kloubu je úhel 115-120 stupňů
 - výběh z bloků – krátké frekvenční kroky až do 35 metrů (šlapavý způsob běhu)



Příprava bloků - detailně



Nízký start - zaujetí správné polohy při povelu pozor





Nízký start základní poloha



Nízký start – poloha pozor



První krok



Šlapavý způsob běhu



Švihový způsob běhu



Didaktický postup

- ▣ Pohybové hry
- ▣ Pohyby paží
- ▣ Vyběhávání - rovinky
- ▣ Běžecká abeceda (liftink, skipink, zakopávání, odpichy, jelení skoky, koleso a další)
- ▣ Stupňovaný běh
- ▣ Běh v zatáčce



Štafety – základní informace

- 4x100m – běží se v oddělených drahách, předávací je 20m, náběhové 10m
- 4x400m – první úsek se běží ve vlastní dráze, ve druhém úseku se po 100m sbíhá k mantinelu
- Štafetový kolík má hmotnost do 50g, dlouhý je 30 cm a průměr má 4 cm,



Štafetový běh

▣ Didaktický postup

▣ Držení a běh se štafetovým kolíkem

▣ Předávání štafetového kolíku na místě ve dvojicích a čtveřicích

▣ Předávání štafetového kolíku za chůze a mírného poklusu

▣ Předávání štafetového kolíku ve dvojicích v předávacím území

