

# VRH KOULÍ historie

- Nejmladší vrhačská disciplína do programu OH zařazena od r. 1896
- Váha koule 7,257 kg, čtverec - kruh 213,5 cm, do V. OH 1912 se soutěžilo ve vrhu koulí oběma rukama
- Boční způsob – pomalý finský, rychlý americký
- Zádový způsob - O Brien (1953) překonal hranici 18 m
- Rotační technika – Baryšnikov (70. léta 22 m)
- Douda OH Los Angeles (1932) 3.místo; Janoušek, Vlk, Brabec, Machura ČR 21,93 m (1987), Barnes – světový rekord 23,12 m (1990)
- Fibingerová 1.místo MS (1983, 3x SR, ČR 22,50 m (1977), Lisovskaja 22,63 m (1987)

# Technika vrhu koulí

- Základní postavení a držení koule





# Technika vrhu koulí

- Základní postavení a držení koule
- Sun (zahájení, posun a došlap nohou)















# Technika vrhu koulí

- Základní postavení a držení koule
- Sun (zahájení, posun a došlap nohou)
- Vlastní vrh (zdvih a rotace trupu, odraz nohou a trčení paže, vypuštění koule a výměna nohou přeskokem)

















# Didaktický postup při nácviku vrhu koulí zádovým způsobem

- Držení koule
- Vrhačská abeceda
- Vrhy z místa z různých postojů
- Vrhy z místa z odvrhového postavení
- Nácvik sunu z výchozího do odvrhového postavení
- Vrh koulí se sunem z kruhu

# Didaktický postup při nácviiku techniky vrhu koulí otočkou

- Držení koule
- Vrhy z místa z různých základních postojů
- Vrh s jednoduchou otočkou
- Vrh s otočkou mimo kruh a posléze z kruhu