HOD OŠTĚPEM historie

- Nejstarší vrhačská disciplína od roku 708 př.n.l. byl součástí pentathlonu na starodobých olympijských hrách
- Do OH 1908 v Londýně se hody sčítaly.
- Od roku 1927 se začalo házet současnou technikou (Järvinen a Pentillä)
- Váha, délka – muži 800 g, 260 cm; ženy 600 g, 220 cm, od roku 1994 posun těžiště dopředu o 3 cm – Dana Zátopková, zlatá medaile OH 1952, Jan Železný 3x zlatá OH a 3x MS, Špotáková zlatá MS 2007 a OH 2008,2012
- SR Železný 98,48 m (1996),Špotáková 72,28 m (2008)

Technika hodu oštěpem

- Držení oštěpu palec a prostředník se opírají o konec vinutí, ukazovák je stranou pod oštěpem

Technika hodu oštěpem

- Držení oštěpu palec a prostředník se opírají o konec vinutí, ukazovák je stranou pod oštěpem
- Nesení oštěpu a rozběh (rychlost až 8m/s, délka rozběhu 30 až 36 m)

Technika hodu oštěpem

- Držení oštěpu a) palec a prostředník se opírají o konec vinutí, ukazovák je stranou pod oštěpem b) palec a ukazovák se opírají o konec vinutí
- Nesení oštěpu a rozběh (rychlost až 8m/s, délka rozběhu 30 až 36 m)
- Nápřah a přechod do odhodového postavení (impulzní krok, nohy předbíhají trup)

Technika hodu oštěpem

- Držení oštěpu palec a prostředník se opírají o konec vinutí, ukazovák je stranou pod oštěpem
- Nesení oštěpu a rozběh (rychlost až 8m/s, délka rozběhu 30 až 36 m)
- Nápřah a přechod do odhodového postavení (impulsivní krok, nohy předbíhají trup)
- Odhodové postavení a odhod (oštěpářský luk)

Technika hodu oštěpem

- Držení oštěpu palec a prostředník se opírají o konec vinutí, ukazovák je stranou pod oštěpem
- Nesení oštěpu a rozběh (rychlost až 8m/s, délka rozběhu 30 až 36 m)
- Nápřah a přechod do odhodového postavení (impulzní krok, nohy předbíhají trup)
- Odhodové postavení a odhod (oštěpářský luk)
- Vypuštění a let oštěpu (odhodový úhel 40 , rychlost 100 až 115 km/h)
- Přeskok – doznění pohybu (2 až 2,5 m od čáry)

Didaktický postup nácviku techniky hodu oštěpem

- Držení (úchop) oštěpu
- Chůze a běh s oštěpem
- Zapichování oštěpu, hody z místa z podřepu a stoje předkročného v čelním postavení
- Hod ze tří kroků v čelním postavení
- Průpravná cvičení a hod z bočného postavení trupu (s dopomocí)
- Chůze s oštěpem v nápřahu a spojení s odhodem
- Hod z impulzního kroku (nápřah, impulzní krok, odhodové postavení)
- Hod z celého rozběhu, určení výběhové a nápřahové značky