

Historie překážkového běhu

- 1864 se konal první závod na 120 y, výška překážek byla 106 cm
- Na OH soutěží muži od roku 1896, ženy od roku 1932 – 80m př, 1972 – 100m
- Způsoby přeběhu překážek (skrčný, klouzavý, turecký, kročňý a běžecký)
- 1935 současná konstrukce z T na L
- Sr 12,80s Merritt, Čr. 13,33s Svoboda, ženy 12,21s Donkovová, 12,92s Škrobáková

Technika překážkového běhu

Překážkový start

- Volba přední nohy je závislá na zvoleném rytmu (7 – 8) kroků
- Postavení startovních bloků závisí na individuální úpravě kroků
- **Náběh na první překážku**
- Maximální zrychlení v prvních krocích
- Vysoké běžecké postavení
- Délka kroku se zvyšuje až do předposledního kroku, poslední krok je kratší a dochází k aktivnějšímu došlapu chodidla na podložku jeho přední části

Přeběh překážky

- Místo odrazu je ve vzdálenosti 1.90-2.30m od překážky
- Odraz je proveden z přední části chodidla
- Běrec švihové nohy se skládá aktivně pod stehno
- Odrazová noha dokončuje odraz v plném náponu
- Odrazová noha je nad překážkou ohnuta v kolenním a hlezenním kloubu téměř do pravého úhlu, přičemž koleno je výše než chodidlo

Dokroková fáze

- Dokrok je proveden na přední část chodidla na nataženou a v hlezenním kloubu zpevněnou nohu
- Odrazová noha je vedena aktivně dopředu a vzhůru
- Efektivní přechod z překážkového kroku ke sprinterskému běhu



Běh mezi překážkami

- Úsek mezi překážkami se běží na tři kroky
- Běh je orientován frekvenčně na pohyb vpřed s vysokým zvedáním kolen a provádí se přední částí chodidel
- Sklon trupu je zachován jako při hladkém běhu
- Paže se pohybují u těla ve směru běhu



Doběh do cíle

- Maximální spurt až za cílovou pásku
- Vpadnutí do cíle s náklonem trupu a zapažením paží



Nejčastější chyby

- Drobení kroků při náběhu
- Odraz blízko překážky
- Vysoký přeskok překážky
- Zpomalení při doskoku za překážkou
- Běh po patách
- Skoky mezi překážkami

Didaktický postup při nácviku techniky

- Překážkářský rytmus (čáry, látky..)
- Imitační cvičení švihové nohy vedle překážky(na místě, za chůze, v mírném běhu, v maximální rychlosti)
- Imitační cvičení odrazové nohy vedle překážky (na místě ve dvojicích,...)
- Chůze mezi překážkami s jedním mezikrokem
- Start a náběh na první překážku
- Běh mezi překážkami (tříkrokový rytmus)

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