

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií



Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově

Metodika nácviku úderů

Seminární práce

Vypracoval: Petr Dohnal

UČO: 380897

Obor: UTV-KT

Metodika nácviku úderů v boxu, kickboxu a muay thai

Na prvním stupni základní školy se žáci učí následným úpolovým aktivitám: - základní způsoby navazování kontaktu, přetahy, přetlaky, průpravná cvičení pro pádovou techniku, skupinové hry

1. Průpravné úpoly

Honička

- kdy honící předává babu pouze dolní končetinou ostatním a to v rozsahu od pasu dolů
- tato hra rozvíjí dynamickou rovnováhu a cit pro ovládání dolní končetiny
- před použitím této hry je vhodné zahřát a rozhýbat dolní končetiny
- 5 min

Navázání kontaktu ve dvojicích

- vzájemné předávání dotyků otevřenou dlaní v bojovém střehu. Dotyk může být předán na rameno nebo na trup partnera. Před dotykem se může bránit úhybem nebo srážením. Kdo dostane zásah, provádí klik (dřep, angličák)
- Hra rozvíjí reakční rychlost
- Je nutné stanovit bezpečnou zónu pro provedení cviků, hrozí srážka či zakopnutí
- Po 1 minutě je vhodné obměnit dvojice
- Při lichém počtu lze vytvořit jednu trojici

Špičkový tanec ve dvojicích

- kdy oba dají ruce za záda a pouze špičkou chodidla se snaží o vzájemný kontakt s nohou partnera a zároveň se vyhnout útoku druhého
- Hra rozvíjí reakční rychlost
- Nutno zdůraznit, že dotyk je prováděn pouze špičkou nohy
- Obměňování dvojic po 1 minutě
- Lichý počet- jedna trojice

Přetah za paži a nohu

- kdy dvojice čelem k sobě se chytí za pravé zápěstí a přednoží pravou, levou rukou chytí přednoženou nohu partnera. Tahem za paži a nohu za současného poskakování na stojné noze se snaží cvičenci přetáhnout druhého o daný úsek
- hra rozvíjí dynamickou rovnováhu
- po 1 minutě nutno vystřídat druhou nohu a paži

Lokomotiva

- Dvojice naproti sobě, jeden chytne druhého oběma rukama za předloktí a simuluje pažemi krouživý pohyb kol lokomotivy (jednu přitáhne, druhou natáhne), po stanoveném čase se vymění
- Cvičení připraví paže na trénink, dochází k rozvoji i silových schopností
- Po 30 s se práce ve dvojici vymění

Souboj trakařů

- Dvojice, jeden ve vzporu ležmo, druhý mu drží nohy. Všichni proti všem se trakaři snaží donutit (tahem a tlakem) ostatní trakaře ke změně polohy (dotek hrudníku země). Bojují jen cvičenci v poloze vzporu ležmo!!! Vítězí poslední trakař. V druhém kole si cvičenci role vymění.
- Cvičení, které zlepšuje silové schopnosti dolních končetin a středu těla
- Nutno hrát na žíněnkách, upozornit špatné prohnutí zad
- Hraje se až do vítězné dvojice

Souboj krabů

- Výchozí poloha vzpor ležmo vzadu (krab), všichni proti všem se snaží tahem a tlakem donutit ostatní kraby změnit polohu (dotknout se hýžděmi země). Poslední v pozici kraba vyhrává.
- Cvičení zlepšuje kondiční schopnosti
- Zdůraznit že se žáci vzájemně nekopou
- Hraje se až do vítězného kraba

Páka v lehu na břicho

- Cvičenci leží proti sobě na břicho, opřou se o lokty. Levé předloktí položí kolmo na směr lehu, pravé zvednou a uchopí se navzájem za palcové valy. Tlakem se snaží položit předloktí partnera na podložku.
- Cvičení pomáhá rozvíjet sílu horních končetin
- Dvakrát pravá, dvakrát levá, poté dvojice obměníme

Přetlak pažemi v lehu

- Dvojice, leh pokrčmo souhlasným bokem k sobě, vnitřní ruka předpažit, cvičenci se dotýkají dlaněmi. Na povel se cvičenci snaží připažit.
- Dvakrát pravá, dvakrát levá, poté obměna dvojic

Přetlak v lehu

- Leh pokrčmo souhlasným bokem k sobě, přednožit vnitřní, cvičenci se dotýkají lýtkovými svaly (pozor na tlak paty na lýtko!). Na povel se cvičenci snaží přinožit.
- Dvakrát pravá, dvakrát levá, poté obměna dvojic

Na druhém stupni základní školy se žáci učí následným úpolovým aktivitám: - technika základních postojů a způsoby narušení stability soupeře, základní pádová dovednost, techniky zvedání, nošení a spouštění živého břemene, etika čestného sportovního boje, bolestivá a zranitelná místa lidského těla, základní, zjednodušená pravidla úpolových sportů prostřednictvím zápasu s využitím technik úpolových sportů

1. Průpravné úpoly

Zrcadlo

- jeden z dvojice se pohybuje v boxerském střehu všemi směry, druhý čelem k němu se snaží o kopírování jeho pohybů
- po 1 min se vymění
- lze vytvořit i trojice, kdy dva žáci kopírují

Úpolové kliky ve dvojicích

- Dvojice ve vzporu ležmo čelem k sobě. Jeden ze cvičenců je opřený o ramena druhého. Střídavě vykonávají opakované klik
- Počet kliků je závislý na fyzické zdatnosti žáků

Odhazování tenisového míčku

- Žák odhazuje míček proti zdi, provedení odhodu je typické pro direkt, snaha o zapojení kyčlí, trupu a ramene
- Průpravné cvičení používáme až po absolvování tréninkové jednotky s nácvikem direkt
- Stejně využíváme i na způsob zvedáku, háku
- 45 sek direkt pravá, 45 sek direkt levá (hák, zvedák)

Chytání míčku

- Žák drží míček v předpažené ruce, pouští a současně se jej snaží zachytit druhou rukou
- Cvičení rozvíjí rychlost přímých úderů
- 1,5 min

Dribling s míčkem

- Každý žák ve svém bojovém střehu dribluje s tenisovým míčkem a zároveň se snaží vypíchnout míček ostatním, na povel vystřídáme driblující paži
- Rozvíjí orientaci v prostoru a pohyb v bojovém střehu

- 2 min

Vyhození míčku a úderu

- Žák vyhodí míček nad sebe a musí provést stanovený počet úderu a míček chytit
- Rozvíjí rychlost úderů a reakční rychlost
- Začínáme na jednom úderu, postupně můžeme přidávat počet
- Provádíme 2 min

Stínový box s míčkem pod bradou

- Žák stínuje naproti zrcadlu, míček svírá mezi bradou a krkem, zkouší si různé útočné kombinace
- Cvičení pomáhá naučit správnou pozici brady – přitisknutá k hrudníku
- 2 min

2. **Nácvik techniky úderů bez partnera** - vycházíme z toho, že cvičenci ovládají již základní střeh a pohyb v něm

Direkt (přímí úder)

- direkt učíme nejdříve z čelního postavení, stoj rozkročný (na šířku ramen), lehce na špičky
- dvojitý kryt, kdy paže jsou před tělem, ohnuté v loktech a pěsti před obličejem
- sevřenou pěst pravé ruky nejkratší cestou vytlačíme před sebe, levá ruka zůstává na místě a kryje hlavu
- pohyb paže zpět před obličej je proveden opět nejkratší cestou po přímce, druhou (levá) rukou přecházíme současně do úderu
- jakmile cvičenci pochopí a naučí se přímí úder, je zapotřebí zapojit dolní končetiny, kyčle a trup
- v čelním postavení, provádí cvičenec přímí úder, kdy zapojí do úderu i vytočení na špičce, vytočení v kyčli a úder provádí celým trupem – tím zvýší jeho rozsah a sílu úderu
- jakmile zvládá cvičenec správné provedení čelních úderů se zapojením trupu, můžeme přejít k nácviku do bojového střehu
- bojový střeh, nácvik přímých úderů se současným zapojením trupu a kyčlí
- pro zlepšení rovnováhy a jistoty v konečné fázi úderu lze použít cvičení, kdy cvičenec provede přímí úder a zůstává v jeho pozici (s nataženou rukou) a já zatlačím dlaní proti jeho pěst. Pokud cvičenec provedl správně úder a zapojil tam i rameno, trup, kyčle a vytočení špičky, neměl by ho náš tlak nějak rozhodit
- čas nácviku provádíme vzhledem k časovým možnostem hodiny, k pokročilosti žáků, k cíli hodiny

Hák (boční úder)

- Návčík začínáme opět z čelního postavení
- Předpažit skrčmo, tak aby klouby pěstí zaklesnuli do sebe v úrovni obličeje, lokty ve stejné výšce jako pěsti (z paží vytvoříte jakoby jeden celek)
- Začínáme rotovat celým trupem střídavě vpravo a vlevo, od špiček, přes kyčel, trup, ramena a paže – pohyb už umíme z návčíku přímého úderu, jen hlava se nehýbe a pohled směřuje neustále před sebe
- Pokud cvičenci ovládají tento návčík, můžeme přejít do samostatného úderu z boku, který má stejný provedení a pohyb jak v předešlém návčíku spojených pěstí, akorát teď bude jedna paže zase před obličejem (chránit) a druhá bude provádět úder
- Z čelního postavení budeme provádět návčíky v bojovém střehu
- čas návčíku provádíme vzhledem k časovým možnostem hodiny, k pokročilosti žáků, k cíli hodiny

Zvedák (úder ze spodu)

- Čelní postavení, dvojitý kryt, první impuls vychází z ramene, paže směřuje zespoda vpřed, loket směřuje nahoru, druhá ruka kryje bradu, po dokončení se vrací ruka zpět
- Návčík v bojovém střehu
- čas návčíku provádíme vzhledem k časovým možnostem hodiny, k pokročilosti žáků, k cíli hodiny

Na střední škole se žáci učí následným úpolovým aktivitám: - zásady tvorby cvičení základních úpolů, pádová technika ve ztížených podmínkách, metodicko-organizační činnosti, využití úpolových cvičení v jiných sportovních činnostech (zejména u děvčat i použití úpolových prvků v aerobních formách gymnastiky), využití úpolů v rekreačně-pohybových aktivitách (např. dobrodružných hrách), základní techniky úpolových sportů vzhledem k jejich aplikaci v sebeobraně, základní principy sebeobran, její legálnost a morální odpovědnost za své konání

1. Průpravné úpoly

Stínový box ve dvojicích

- Žáci musí však zvládat pohyb v bojovém střehu a úderovou techniku
- Ve dvojici naproti sobě v dostatečné vzdálenosti od sebe boxují cvičenci, zkouší si správné provedení úderů, reagují na vzájemně na svůj pohyb, nesmí dojít ke kontaktu
- 2 min, pozor na bezpečnou vzdálenost
- Pokud žák nevychází do dvojice, stínuje samostatně

Točení

- vzpažit, pohled na palec, žák se točí kolem své osy, na znamení se zastaví a stínuje
- 15 s točí a na povel boxují 15 sek
- Cvičení zlepšuje koordinační schopnosti a připravuje žáky na možné otřesy a ztrátu orientace při sparingu

2. **Nácvik úderové techniky s partnerem** (vše záleží na přístupné výbavě, zda mají žáci rukavice, chrániče, lapy, pytle) – při lichém počtu žáků, jeden vždy pracuje na aparátech či stínuje

Domluvený boj – nácvik úderové techniky s partnerem, je domluveno místo i způsobem útoků, provedení obrany a počet úderů

- 2 min

Řízený boj – výcviková forma ve dvojicích, ve které jsou určený pouze funkce – obránce – útočník. Způsob a směr útoku a způsob obrany jsou libovolné

- 2 min

Lehký sparing - je procvičovací forma cvičení ve dvojicích. Úlohy zde již nejsou rozděleny na útočník – obránce, a oba boxeři smí použít libovolných technik, samozřejmě v souladu s pravidly. Boj by měl být veden lehce, soupeři si zkouší akce, které potřebují zdokonalit. Nechávací si vzájemně akce dokončit apod.

- 2 min