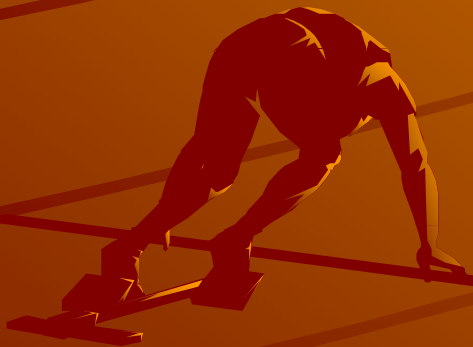


Hladký běh a nízký start

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)



Historie krátkých sprintů

✦ **100m** – Starodobé OH(běh na 192,5m) Hines – 9,9 s, Bolt – 9,69 s, Griffitová – 10,49 s, Šlehobr – 10,24 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 19,30 s, Griffitová 21,34 s, Vojtík 20,60s Kratochvílová 21,97 s, 400m 47,99s

Didaktický postup

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

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 12,87 Robles, Čr. 13,37 Svoboda, ženy 12,21 Donkovová, 12,93 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
- ✦ Bérec 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, laťky..)
- ✦ 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