



Jipast a.s. oficiální dodavatel
Českého atletického svazu



Sada JIPAST Atletická školka – podrobný návod

Atletické nářadí a náčiní pro atletickou školku (děti ve věku 5 -7 let)

Úvod

Základní pohybová aktivita, nikoliv specializace na konkrétní sport! To je Atletika pro děti, projekt Českého atletického svazu. Cílem programu je nabídnout rodičům a jejich dětem volnočasovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a zároveň podpořit sportovní přípravu nejmladších dětí od pěti let v oddílech a klubech (více na www.atletikaprodeti.cz)

V atletické přípravce se děti pestrou a zajímavou formou seznámí se základními pohybovými dovednostmi. Nejde o to, aby se z malých dětí stávali „profesionálové“. Naopak – služba je určena rodičům, kteří hledají pro své ratolesti kroužek zaměřený na všestranný pohyb. Atletika má jednu nespornou výhodu. V začátcích nenutí děti ke specializaci. Běh, skok, hod, to jsou pohybové aktivity, které jsou základem nejen pro jednotlivé disciplíny v atletice, ale i v jiných sportech. Atletické školky a přípravky nabízejí rodičům, aby se jejich děti naučily pravidelnému a zdravému pohybu, zabavily se a do budoucna se mohly zaměřit na jakýkoliv sport profesionálně či se mu mohly věnovat pouze rekreačně.

Hravé běhání, skákání a házení je podpořeno lehkými atletickými pomůckami vyráběnými na míru těm nejmenším. Český atletický svaz ve spolupráci s firmou JIPAST a.s., vytvořil sadu atletických pomůcek speciálně pro malé atlety ve věku 5 - 7 let (Atletická školka). Sada je uzpůsobena tak, aby se děti s pomůckami, které obsahuje, naučily zábavnou formou správně běhat, házet a skákat. Atletická školka také využívá nové typy překážek, barevná pěnová zvířátka se vzpěrou, která byla zvláště navržena pro tuto sadu a jsou symbolem celého programu.



tel.: +420 495 215 115 fax: +420 495 220 618
e-mail: info@jipast.cz www.jipast.cz



Obsah sady

Žíněnka na skok daleký z místa	1 ks	Týčka GRS 1 m	10 ks
Barevný nástavec	1 ks	Blok barevný	4 ks
Barevné pásmo dětské 20 m	1 ks	Nášlapný kužel (kopule)	4 ks
Míčky „Komety“	6 ks	Kruh plochý 35 cm	1 ks
Pěnový míč (Out - R)	3 ks	Kruh plochý 50 cm	1 ks
Štafetové kroužky (tenisový balíček)	3 ks	Kruh plochý 60 cm	1 ks
Švihadlo (gymnastické)	3 ks	Úchytka 25/25 mm	8 ks
Švihadlo dlouhé (provazové) 2 m	1 ks	Úchytka 25/15 mm	4 ks
Obruč 60 cm	3 ks	Tyč IFO	5 ks
Cílová páska	5 ks	Zvířátko pěnové s křížovou vzpěrou	10 ks
Barevné mety (sada 20 ks)	1 ks	Stopky	1 ks
Kužele vymešovací	8 ks	Taška na převoz	2 ks

Novinka



Návod k používání sady

Vlastní návod k používání sady vychází z metodické příručky *Atletika se zvířátky*, kterou vydal Český atletický svaz jako součást brožury *Atletika pro děti*. Pro každou kapitolu jsou doporučeny jednotlivé pomůcky ze sady. Pomůcky umožňují cvičební jednotku zvládnout pestrou a hravou formou. Lze dosáhnout rychlejšího pokroku v nábviku pohybových dovedností a rozvoji pohybových schopností malých sportovců. V návodu jsou uvedena základní cvičení, která lze různě kombinovat. Trenér, cvičitel nebo učitel uzpůsobí cvičební jednotku věku a schopnostem malých sportovců. Je vždy nutné dbát na bezpečnost dětí při cvičebním procesu.

Žába a žabák - skokani a Klokan - skokan

Švihadla, švihadlo dlouhé (viz foto)

Různé přeskoky

- přeskoky snožmo
- přeskoky z levé nohy na pravou na místě nebo za pohybu (koníček)
- přeskoky přes dlouhé švihadlo
- proskakování složeného švihadla
- přeskoky přes rotující švihadlo v kruhu
- proskakování položených švihadel na zemi - nohy i ruce na zemi



Obruče

- skoky stranou z obruče do obruče
- skoky snožmo z obruče do obruče nebo přes obruč

Míče

- poskoky s míčem držným v ruce
- poskoky snožmo s míčem mezi kolena nebo kotníky (viz foto)

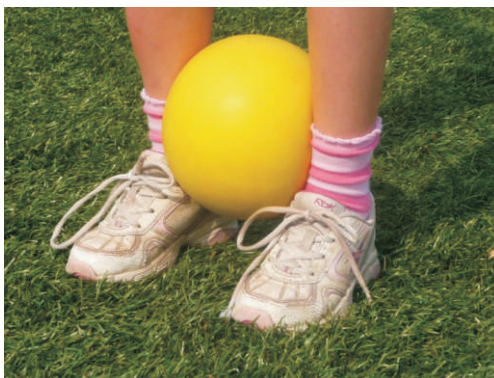
Mety

- vytyčení prostoru
- přeskoky

Kužely s otvory + tyčky

Tyčky umístíme do otvorů (do výšky dle dovedností dětí). Můžeme kombinovat tyčky v různé výšce, překládat tyčky přes sebe apod. (viz foto na straně 4).

- přeskoky vpřed, vzad, do čtverce, překážková dráha (viz foto na straně 4)





Překážková dráha "skokanská"

Dráha je sestavená z bloků nebo nášlapných kuželů, tyček a kuželů (viz foto).



Tyčky

- přeskoky položených tyček na zemi (stejně nebo různé vzdálenosti)
- skákavý zástup

Děti se postaví do stejné početných zástupů ve vzdálenosti cca 2 m od sebe. Dvě děti drží tyč, každý za jeden konec, běží s ní proti zástupu a drží tyč nízko nad zemí. Děti tyč postupně přeskakují. Jeden z dvojice se zařadí na konec zástupu, druhý běží s tyčí dopředu a podá konec dalšímu a přeskoky se opakují, až se celé družstvo vystřídá a první běžec se dostane opět na původní místo. Možno soutěžit, které družstvo dokončí dřív.

Zvířátka pěnová se vzpěrou

Dvojice zvířátek se vzpěrou tvoří modifikovanou překážku, kterou děti přeskakují.





Žíněnka na skok daleký z místa

Skáče z místa od vyznačené čáry jeden skok (popř. 2, 3 skoky). Můžeme přidat molitanový nástavec (uchycení na suché zipy po stranách), děti poté skáčí do dálky z místa, ale zároveň přeskakují položený nástavec a musí se tedy více odrazit (viz foto).



Nástavec můžeme položit doprostřed žíněnky a skákat ze strany na stranu sem - tam (viz foto).

Zajíc - běžec

Kužele

Kužele obíháme nebo slouží jako mety na označení startu a cíle běžeckých úseků.

- slalomový běh okolo kuželů
- člunkový běh mezi kužely
- různé druhy štafet (např. slalomový běh okolo kuželů, zpět hladký běh a předat štafetu dalšímu členu družstva)

Kužele + tyčky (překážkový běh)

Tyčku umístíme do otvorů dvou kuželů a vznikne modifikovaná překážka (výška dle věku a dovedností dětí). Vzdálenosti mezi překážkami uzpůsobíme.

- přebíhání překážek v pravidelném rytmu (stejná vzdálenost mezi překážkami)
- běh s různými vzdálenostmi mezi překážkami
- běh se střídáním velikosti překážek (tyčka ve spodním otvoru, tyčka v horním otvoru)

Zvířátka pěnová

Zvířátka slouží jako mety pro obíhání (slalomový běh) nebo označují start a cíl běžeckého úseku (oběhneme „kočku“, běžíme od „opice k medvědovi“ - viz foto na straně 6).



Zvířátka pěnová se vzpěrou

Dvojice zvířátek se vzpěrou tvoří modifikovanou překážku (viz foto).

- přebíhání překážek v pravidelném rytmu (stejná vzdálenost mezi překážkami)
- běh s různými vzdálenostmi mezi překážkami



Obruče

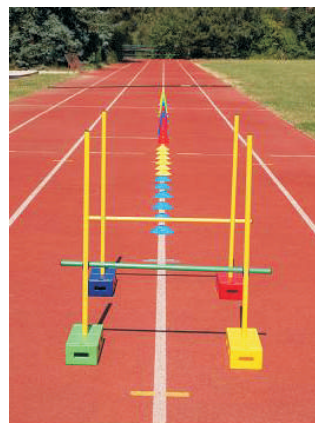
- poslat obruč vpřed a běh za obručí, každý má svou obruč

Kroužky

- nahrazují štafetový kolík při štafetách na různé vzdálenosti

Překážková dráha „běžecká“

Dráha je sestavená z barevných bloků, tyček, met a kuželů (viz foto).



Švihadla

- běh se švihadlem
- běh se švihadlem ve dvojicích („jezdec“ drží švihadlem „koníčka“)

Tyčky

- přebíhání tyček položených na zemi (stejně nebo různé vzdálenosti)
- položit na zem bludiště z tyček
Děti obíhají vytyčenou trasu vpřed, vzad, s vysokými koleny, zakopávání apod. (viz foto).

**Barevné bloky**

- rychlé přenášení
- člunkový běh

Mety

- vytyčení prostoru pro honičky, štafety, start a cíl běžeckého úseku

Míče

- běh s míčem v různých polohách – nad hlavou ve vzpažení, za zády, před tělem v předpažení

Míčky „Kometa“

- běh s míčkem (kontrola pohybu „ocásku kometky“)

Cílové pásky

- slouží k označení startu a cíle běžeckého úseku, popř. označení plochy při hrách

Kočka a kocour – akrobati a Lemur - gymnasta

Obruče

- kroužení obruče ve vodorovné rovině nad boky krouživými pohyby pánve
- kroužení obruče na pravé a levé ruce (viz foto)
- prolézání obruče, kterou držíme v pravé nebo levé ruce bočně
- prolézání obručí – v sedu skrčmo skřížném prolézt obručí, kterou držíme před prsy čelně
- provlékání obruče pod tělem – v lehu na zádech nejprve provléct nohy, potom tělo a zpět do základní polohy
- provlékání obručí, které drží jedno družstvo
- přeskokování střídno nož kroužící obruč (jako přes švihadlo)
- koulení obruče vymezeným prostorem (uličku vytvoříme z met)

Švihadlo dlouhé

- podlézání nebo přelézání švihadla (např. podlézt švihadlo v co nejnižší poloze)

Míč

- Rozcvičení s míčem (kroužení, úklony, aj.)
- držení míče v různých polohách
 - děti v lehu na zádech drží míč mezi kotníky, snaží se zvednutím nohou za hlavu položit míč do vyznačeného prostoru
 - děti v lehu na zádech drží míč mezi kotníky, zvednutím natažených nohou kreslí ve vzduchu písmena, číslice aj.
 - děti se postaví těsně za sebe do zástupu, míče mezi těla bez držení rukou – chůze vpřed, vzad, stranou aniž by míče spadly na zem
 - děti vytvoří dvojice, první leží na zádech, míč drží mezi kotníky a druhý stojí za jeho hlavou, rychlým zvednutím nohou přehodí ležící míč stojícímu
 - běh s míčem mezi koleny



- postrkování míče hlavou
- běh raka (vzpor ležmo vzadu) s míčem položeným na břiše



Tyčky

Různé cviky s tyčkami
(úklony, předklony, prolézání a přelézání)



- leh s pokrčenýma nohama, tyč drží děti nad břichem v dlaních na koncích, skrčit přednožmo, nohy a provléci prostorem mezi pažemi a tyčí a zpět

- v sedu pokrčit ruce zapažmo, tyč drží děti na předloktí za trupem – změna poloh podle pokynů trenéra – sed turecký, sed roznožný, sed skrčmo, sed skřížný (kontrola polohy zad – „rovná záda“)

- umístíme tyč mezi kruhy, kruhy rozhoupeme, úkolem dětí je přeskočit tyč v pohybu kruhů proti nim (pro zkušenější - rychle se otočit a přeskok opakovat) – cvik do tělocvičny



Kruhy

Položíme kruh do středu žíněnky (pod kruhy), děti mají za úkol stát uprostřed kruhu ve svisu stojmo opřeny špičkami o zem a provádět krouživý pohyb celého těla - cvik do tělocvičny.

Míčky „Kometa“

Rozcvičení s míčky

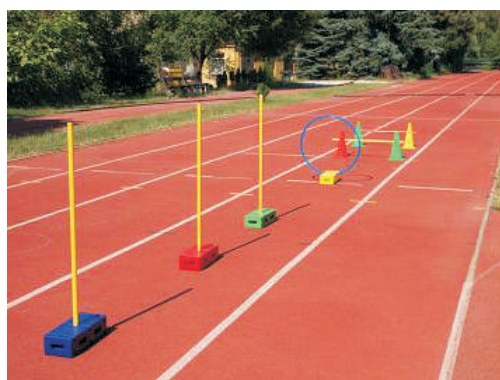
- děti drží míčky v levé i pravé ruce a provádějí cviky s nataženými pažemi, různé typy kroužení, předpažování, upažování aj. Využíváme vlajčího „ocásku kometky“.



Překážková dráha "obratnostní"

Překážkové dráhy jsou výborným cvičením pro obratnost dětí. Variabilita sady umožňuje sestavit velké množství překážkových drah pro nejmenší sportovce. Každý trénink jiná dráha, jiné dobrodružství!

Příklady překážkových drah



Medvěd - silák

Obruče

- vytlačování z obručí (viz foto)

Švihadla, švihadlo dlouhé

- přetahování ve dvojicích či zapojení celého družstva

Cílové plochy, mety, kužele

- vyznačení prostoru pro různé silové a úpolové hry





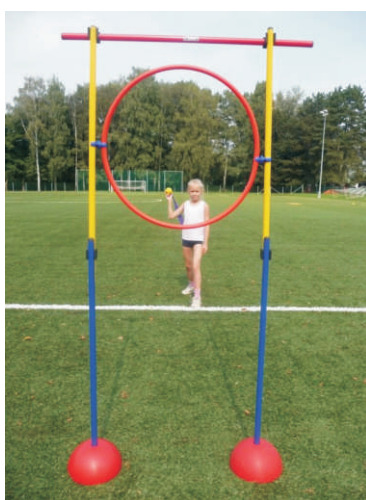
Házející opice a opičák

Míče (viz foto)

- přihrávání obouruč spodem
- házení jednoruč vrchem pravou i levou rukou
- házení trčením od prsou
- házení obouruč vrchem (autové vhadzování)
- přihrávání míče o zem
- hod na cíl (branka, koš)
- driblování s míčem (popř. i odhod)



Prohazovací sestavy



Míčky „Kometa“

- manipulace s míčkem – podávání okolo těla, pod kolena aj.
- správné držení míčku v jedné ruce – hody z kleku
- odhody z místa – nápřah a zátah trupem
- hody z chůze, klusu
- hody na cíl
- prohazování jednotlivých kruhů, obručí, které drží trenér (cvičitel) nebo prohazovacích sestav (viz foto)

Míčky „Kometa“ + barevné pásmo

- házíme míčkem „Kometa“ na výkon, měříme pomocí barevného pásma

Kruhy

- prohazování kruhů v různé vzdálenosti, výšce (drží trenér)

Kruhy, tyčky, kopule a spojky

- sestavení různých prohazovacích sestav

Kužel + míček

- děti vytvoří dvojice, první dítě hází míček a snaží se strefit do „kornoutu“, které drží druhé dítě

Prohazovací sestava z nášlapných kuželů, tyčí, obruče (kruhu) a spojek

Švihadla

- házení na cíl vytvořeného ze švihadla (kruh malý, velký)

Obruče

- házení na cíl (obruč na zemi)
- házení na pohyblivý cíl (2 trenéři stojí 10 -15 m od dětí a posílají si obruče, děti se snaží prohodit kutálející se obruče)

Cílová páska

- házení na cíl (čtverec malý, velký)

Metý

- metý rozmístit v prostoru různě daleko - házení na přesnost
- zasáhnout metu dané barvy

Barevné bloky

- postavit pyramidu – shazování míčem



Tyč + kroužky

- nahazování kroužků na tyč



Míče + barevné pásmo

- házení obouruč vrchem (autové vhažování) na výkon, měříme pomocí barevného pásma (viz foto)

Sada a hry

Většinu pomůcek lze výborně použít pro hry. Pěnové míče jsou vzhledem k měkkému provedení vhodné na vybíjenou, hru na jelena apod. Děti se nebojí „vybití“, protože nebolí. Cílové pásy, kužele a mety přehledně označí prostor na hru. Obruče, kruhy a švihadla udělají „domečky a ostrůvky“ při některých hrách. Variabilita sady umožňuje skvělé prožití každé hry.

Sada a soutěžení

Sada je především určena pro tréninkové a cvičební jednotky malých sportovců ve věku 5 - 7 let. Variabilita sady umožňuje i uspořádání jednoduché soutěže. Jednotlivé soutěžní disciplíny se velmi podobají disciplínám, které vycházejí ze sady pomůcek pro děti ve věku 8 - 9 (11) let. Je zřejmé, že jednotlivé disciplíny musí být upraveny dle věku a dovedností menších dětí.

Vybrané soutěžní disciplíny

- Překážkový běh (pomůcky: kužele + tyčky nebo pěnová zvířátka se vzpěrou, stopky)
- Hod míčem obouruč vrchem na dálku - autové vhažování (pěnový míč, pásmo)
- Frekvenční běh přes tyčky položené na zemi (tyčky, pásmo)
- Hod míčkem „Kometa“ na dálku (míček, pásmo)
- Skok daleký z místa (žíněnka s označením vzdáleností)
- Slalomový běh (kužele nebo pěnová zvířátka, stopky)
- Hod míčkem „Kometa“ na cíl (míček, cílové pásy, popř. prohažovací sestava: kopule, tyčky, kruh, spojky)

Použitá literatura: viz kapitola Atletika se zvířátky z brožury Atletika pro děti