
Běžecá abeceda

Běžecá abeceda

LIFTINK



Při běžecém pohybu se snažíme o pružný pohyb v kotníku, postupným odvíjením chodidla se pata dostává až do maximální výše od země. Koleno se pohybuje co nejvíce vpřed, koleno oporové nohy je protlačováno vzad.

Instrukce: Ve stoji spojném zvedněte patu jedné nohy, avšak přední část chodidla ponechte na zemi, koleno se snažte vytlačit vpřed. Následně vraťte nohu do základní polohy a to samé proveďte druhou nohou. Požadovaný pohyb provádějte na místě, po upevnění tohoto pohybového úkolu postupujte drobnými krůčky vpřed. Paže jsou zpočátku volně svěšeny, později provádějte s běžecou prací paží. Nejdříve cvičení provádějte velmi pomalu, postupně frekvenci kroku zrychlujte.

Možné chyby a jejich oprava:

chyba: malý rozsah odvíjení chodidla

oprava: opakované provádění liftinku jednou nohou na místě, potom střídavě a s výdrží v poloze se zvednutou patou

chyba: zvedání chodidla od země

oprava: pomalé provádění na místě, s možností oporou o zeď a s výdrží v poloze chodidla opřeného o zem na přední části chodidla

SKIPINK



V rámci tohoto cvičení je zdůrazňován pohyb švihové nohy s ostrým úhlem mezi stehnem a bérce a dynamickým pohybem paží

Instrukce: Zvedejte kolena až do výše kyčlí, snažte se o vzpřímené postavení trupu, vytáhněte se z boků, zdržujte se na přední části chodidla. Koleno oporové nohy protlačujte dynamicky vzad, dynamicky provádějte běžecký pohyb paží.

Možné chyby a jejich oprava:

chyba: celková nekoordinovanost

oprava: cvičení na místě s postupným přecházením do chůze a lokalizované cvičení jen pravé, či levé nohy, skipink na místě, skipink na místě s mírným zvedáním kolen

chyba: záklon trupu

oprava: provádění skipinku na místě se vzpažením, cvičení s oporou paží o zídku nebo zábradlí

chyba: nízké zvedání kolen

oprava: kondiční posilování svalů přitahovačů stehna, skipink na místě s pažemi pokrčenými v kloubu loketním s dlaněmi dolů, stehna ve skipinkové pozici se dotýkají dlaní

ZAKOPÁVÁNÍ



Při zakopávání dochází k imitaci uvolněného pohybu švihové nohy v letové fázi po odrazu za tělem, kdy se pata chodidla složené nohy dotýká hýždí a stehna zůstávají v prodloužení trupu kolenem dolů k podložce.

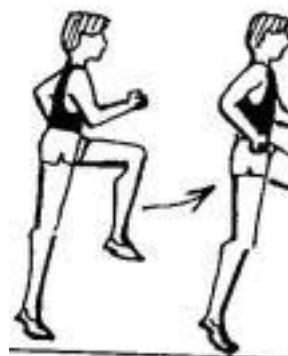
Instrukce: Pata se dotýká hýždí. Nechejte koleno pod trupem. Nevytáčejte špičky stranou.

Možné chyby a jejich oprava:

chyba: stehno není v prodloužení trupu a je mírně přednoženo

oprava: mírný náklon trupu vpřed, důrazné zakopnutí a dotyk hýždí patou chodidla složené nohy

PŘEDKOPÁVÁNÍ



Při provádění předkopávání vycházíme z polohy skipinku, v nejvyšší poloze bérce švihové nohy provádí aktivní vykývnutí vpřed a uvolněným pohybem postupně přechází do fáze dokroku na přední část chodidla.

Instrukce: Soustředte se na vedení pohybu kolenem vpřed vzhůru do úrovně boků a následně proveďte vykývnutí bérce s aktivním rychlým dokrokem na podložku. Nejprve jde koleno, pak bérce. Koleno do výše boků. Vykývnutí bérce je před dokrokem velmi aktivní.

Možné chyby a jejich oprava:

chyba: nedostatečné vedení pohybu kolenem vpřed vzhůru

oprava: opakování skipinkového pohybu kolene švihové nohy

chyba: rychlé vykývnutí bérce s následným došlapem na celé chodidlo

oprava: imitace vykývnutí bérce oporou o bariéru

chyba: nedostatečně aktivní rychlý došlap na podložku

oprava: imitace aktivního rychlého došlapu oporou o bariéru

ODPICHY



Při provádění odpichů zdůrazňujeme odrazovou fázi běžeckého kroku s důrazem na délku a frekvenci odrazových kroků. Odraz je proveden flexí lýtkových svalů směrem vzhůru, vpřed nebo se stupňovanou rychlostí. Paže zdůrazňují dynamický pohyb. Trup je vzpřímený a po doznění odrazu se tělo dostává do letové fáze.

Instrukce: Soustředte se na dokončení odrazového náponu co nejdále za tělem, patou nad špičkou chodidla a napnutou nohou v koleni. Paže i nohy provádějí větší rozsah pohybu.

Možné chyby a jejich oprava:

chyba: nedostatečný běžecký pohyb paží

oprava: sledovat ruce, aby se dostaly až do výše brady

chyba: nedokončený odraz

oprava: odraz provádět nízko nad zemí, dopínat každý odraz až do špičky chodidla
PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D., sportovní specializace: trenérství – atletika, Katedra atletiky, FTVS UK, převzato z Didaktiky školní atletiky, obrázky: B. Kračmar