



**Kinder<sup>®</sup>**  
**+ SPORT**

**Kinder<sup>®</sup>**  
**+ SPORT**

**atletika**  
**II.díl**



**ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ**  
CZECH ATHLETIC FEDERATION

**NÍDM**  
NÁRODNÍ INSTITUT DĚTÍ A MLÁDEŽE

# Krátké běhy

**Sprinty 100 m až 400 m, žactvo 60 m až 300 m**

Druhá kapitola souboru příruček Kinder + Sport přináší inspiraci a tipy pro trénink tzv. krátkých běhů neboli sprintů. V úvodu kapitoly vám poradíme, jak běhy správně trénovat a na co se v tréninku zaměřit. Podíváme se také do pravidel krátkých běhů a řekneme si něco o nízkém startu. Hlavním obsahem kapitoly jsou nápady na pohybové hry, v nichž vaši žáci mohou rozvíjet své rychlostní schopnosti. Věříme, že vám tyto informace pomohou při přípravě hodin tělesné výchovy.

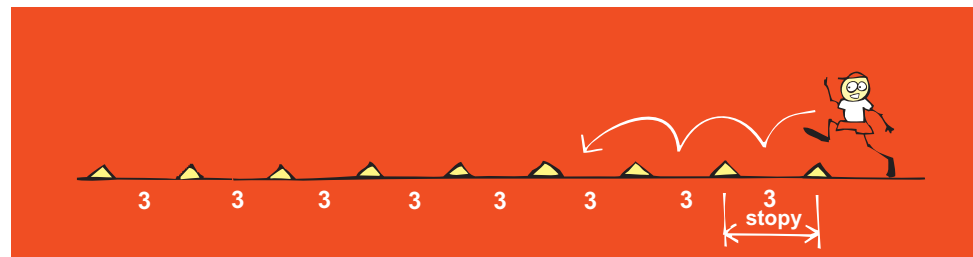
## Co jsou krátké běhy

Cílem sportovce ve sprinterských disciplínách je, zjednodušeně řečeno, v co nejkratším čase překonat závodní trať - běžet tedy co nejrychleji. Běh je cyklickým pohybem - opakuje se v něm stále stejný sled pohybů, které tvoří pohybový řetězec (pohybový cyklus). Rychlost běhu je dána délkou a frekvencí kroků. Při trénování rychlého běhu v dětském věku je účelné rozvíjet především frekvenci.

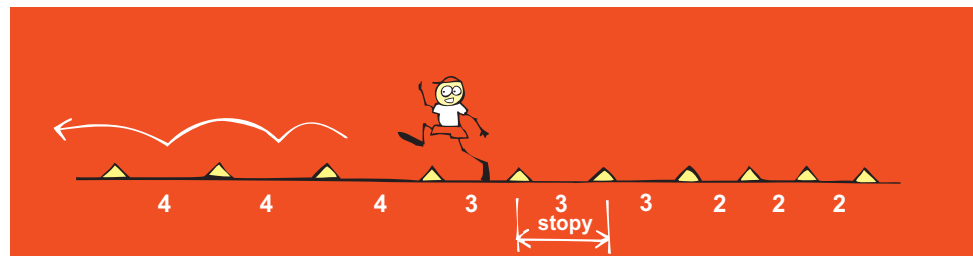


## Trénink frekvence běhu

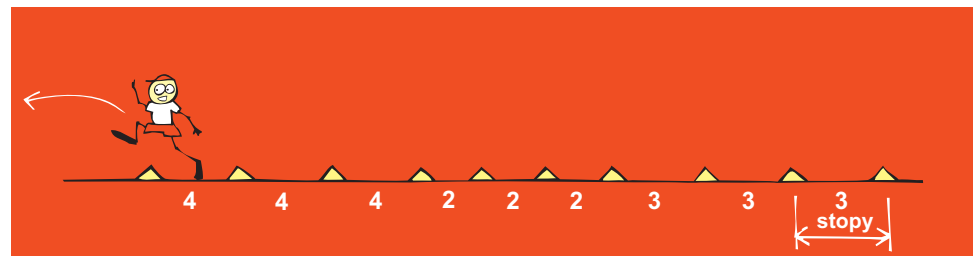
Při tomto cvičení se děti snaží co nejrychleji přeběhnout vyznačenou trasu a nešlápnout přitom na minu. Mety, představující miny, rozestavíme ve vzdálenosti cca 3 až 4 stopy od sebe do dvou řad pro dvě družstva.



Pro zpestření mohou žáci přebíhat „zaminovanou“ trasu s vysokými koleny, se zakopáváním nebo bokem. Vzdálenost mezi metami můžeme také měnit. V první půlce úseku začneme s kratšími rozestupy (3 stopy) a v druhé půlce mezery rozšíříme na délku 4 stop. Na konci trasy se děti mohou otočit a běžet zpátky opačným směrem.

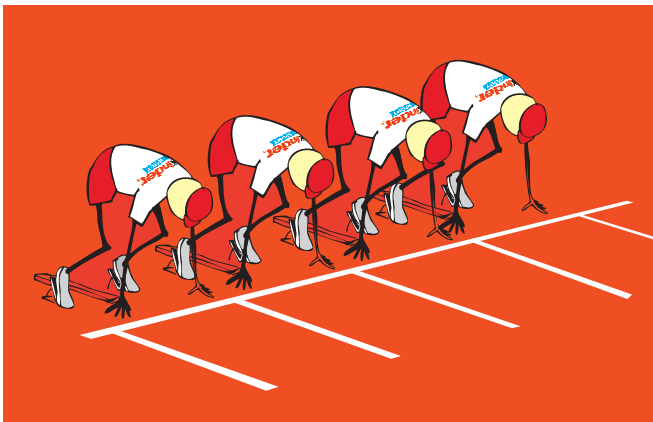


Trasu můžeme také rozdělit na třetiny a zkrátit mezery jen ve středovém úseku. Další možností je postupné zvětšování mezery mezi metami až na vzdálenost normálního běžeckého kroku. S metami se zkrátka dá vymyslet mnoho variant, záleží jen na vaší fantazii.



# Sprinterské závody

Každý sprinterský závod, například i finále dětské atletické soutěže Kinderiáda, začíná ve startovních blocích.



## Co o startu říkají pravidla

Při všech závodech v bězích na 400 m a kratších (a na prvním úseku rozestavného běhu do stejné délky) je předepsáno použití nízkého startu ze startovních bloků. Po povelu „Připravte se!“ musí závodník zaujmout polohu, kdy je zcela v jemu přidělené dráze a před startovní čarou. Obě jeho ruce a koleno musí být v dotyku se zemí a obě nohy v dotyku se startovními bloky. Po povelu „Pozor!“ závodník musí ihned zaujmout konečnou polohu při zachování dotyku rukou se zemí a nohou se startovními bloky. Teprve když jsou závodníci v nehybné poloze, startér vystřelí.

## Nezdařený start

Poté, co závodník zaujme konečnou polohu po povelu „Pozor!“, nesmí zahájit další pohyb dříve, než zazní výstřel. Pokud tak podle rozhodnutí startéra nebo jeho zástupců učiní dříve, musí to být považováno za nezdařený start. Každý závodník, který způsobí chybný start, musí být napomenut. Ke každému běhu je možný pouze jediný chybný start bez diskvalifikace závodníka, který jej způsobil. Kterýkoliv závodník, který způsobí další chybný start v témže běhu, musí být ze závodu vyloučen. Při bězích v rámci vícebojů musí být diskvalifikován závodník, který zaviní dva chybné starty.

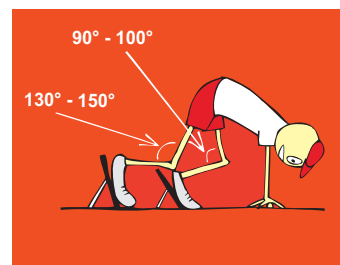
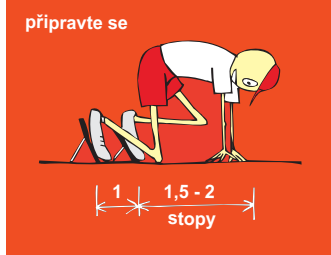
(Výňatek z pravidel IAAF ve znění příručky Competition Rules 2008)

# Nízký start. Jak na to?

## Pro začátečníky

Startovní bloky nastavíme tak, aby přední blok byl cca 1,5 až 2 stopy od startovní čáry, zadní pak cca 1 stopu od předního. Vpředu by měla být odrazová noha. Jsou-li u bloků nastavitelné i opěrky nohou, pak by měl být zadní blok strmější.

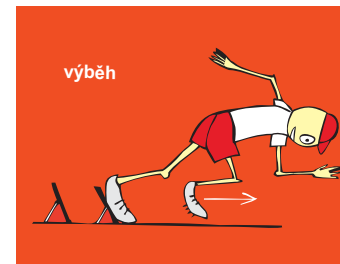
**Přípravná poloha:** Závodník ji zaujme po povelu „Připravte se!“. Klekne si na koleno zadní nohy a přitom se opírá o obě ruce. Nohy spočívají na opěrkách startovních bloků. Ruce jsou v šíři ramen, nedotýkají se startovní čáry. Hlava v prodloužení zad, pohled směřuje na startovní čáru. V této poloze musí být závodníci v klidu.



**Střehová poloha:** Závodník ji zaujme na povel „Pozor!“. Přesune těžiště těla směrem dopředu a šikmo vzhůru (posunutí ramen za startovní čáru, zvednutí pánve). Váha spočívá z velké části na rukách. Nohy jsou opřeny o opěrky bloků, přední noha má v kolenu úhel cca 90-100°, zadní 130-150°. Hlava zůstává uvolněná v prodloužení zad, pohled stále směřuje před sebe na startovní čáru. Závodník se soustředí na následující výstřel.

**Výběh:** Začíná odrazem z přední nohy, dynamickým švihem druhé nohy a rozsvihem paží. Pozor na „výskok“ z bloků, odraz by měl směřovat dopředu, nikoli nahoru.

(Zdroj: Jeřábek, Petr. *Atletická příprava*. Praha: Grada, 2008. Dostál E., Velebil V. s kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: SPN 1991.).

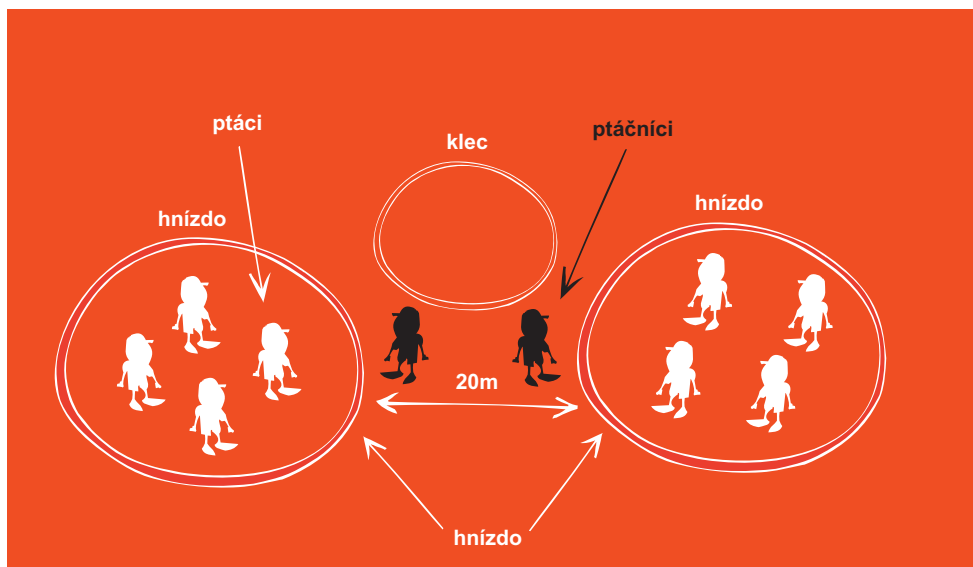


Než děti zakleknu do bloků, je možné trénovat startovní reakci a akceleraci starty z různých poloh. Pro zkušenější děti lze výběh ztížit připojeným úkolem (obrat, kotoul, klik, ...) nebo starty z pohybu (s poskakováním, s vysokým zvedáním kolen, z běhu na místě, ...). U mladších dětí lze nacvičovat nízký start bez použití bloků výběhem z kleku střídavě na pravé a levé noze.

## Na ptáčníky

Na hřišti vytyčíme pomocí met dva větší kruhy, vzdálené od sebe cca 20 m. Uprostřed mezi nimi, stranou od spojnice, bude kruh třetí. Krajiní kruhy jsou „hnízda“ a prostřední představuje „klec“. Dva (podle počtu hráčů i tři) běžci představují „ptáčníky“, ostatní jsou „ptáci“. Hráči si na začátku vyberou, jaký druh ptáků budou představovat. Ptáci začínají hru v hnízdech, ptáčníci se postaví ke střednímu kruhu (kleci). Na signál začnou ptáci přelétat od hnízda k hnízdě - přebíhat z jednoho kruhu do druhého a zase zpět. Ptáčníci je pronásledují a ptáci, kteří dostanou „babu“ ve chvíli, kdy stojí oběma nohama mimo hnízdo, musí do klece. Chycený pták musí zůstat v kleci tak dlouho, dokud ho některý z volných ptáků neosvobodí tím, že se přiblíží k prostřednímu kruhu a dotkne se ho rukou.

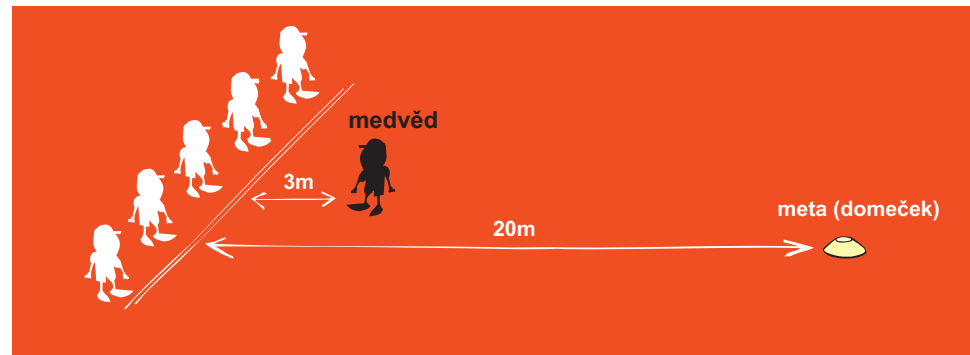
Všichni ptáci mohou opouštět hnízda zcela libovolně, podle své chuti a odvahy, dokud vedoucí nevyvolá jméno některého ptačího druhu. Když se octnou v nebezpečí, vracejí se do hnízda, ze kterého právě vyletěli. Jestliže však vedoucí vykřikne jméno určitého druhu ptáků, musí všichni hráči, kteří na začátku přijali toto jméno, opustit hnízdo a přeletět do kruhu na opačné straně hřiště.



## Na medvěda

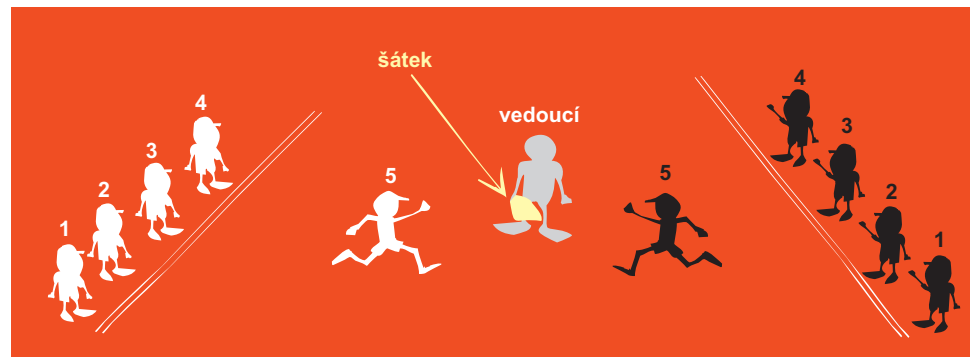
Žáci se postaví do řady a jeden hráč, představující medvěda, cca 3 m před ně čelem k řadě. Ve vzdálenosti asi 20 m před hráči a za zády medvěda vytvoříme pomocí mety „domeček“. Hráč, kterého medvěd vyvolá jménem, má za úkol doběhnout do domečku, aniž by se ho medvěd dotkl. Vyvolaný hráč musí reagovat rychle a kličkou se pokusit uniknout medvědovi.

Kdo dostane od medvěda „babu“ dřív, než doběhne do domečku, stane se sám medvědem. Původní medvěd zaujme místo v řadě s ostatními hráči.



## Vezmi šátek

Dvě družstva A a B stojí na základní čáře čelem k sobě. Všichni hráči mají přidělená čísla. Vedoucí stojí uprostřed s šátkem v ruce. Vyvolá číslo a hráči vyvolaného čísla z družstva A a B k němu co nejrychleji běží pro šátek. Šátek je třeba dostat za základní čáru svého družstva. Hráč, který nezískal šátek jako první, může ještě získat bod, pokud dostihne hráče s šátkem před doběhem na základní čáru. Hráči často taktizují a čekají s uchopením šátku na co nejvhodnější okamžik, kdy soupeř nedává pozor, aby zvýšili šanci rychlou reakcí uniknout soupeři.



## Vyzývání

Na základní čáře stojí čelem k sobě hráči družstev A a B a každý z nich má přidělené číslo. Družstvo B předpaží ruce dlaněmi vzhůru. Vedoucí vyvolá číslo a hráč z družstva A s tímto číslem má za úkol vybrat kteréhokoliv z hráčů družstva B, plácnout ho do dlaní a co nejrychleji se vrátit na svoji základní čáru. Tím získá pro své družstvo bod.

Plácnutý (vyzvaný) hráč však může vyzývatele pronásledovat. Jestliže ho dostihne a dotkne se ho dřív, než vyzývatel doběhne na základní čáru družstva A, získá vyzvaný hráč bod pro své družstvo. Družstva si poté vymění role - poběží zástupce družstva B, družstvo A bude chytat.



## Hledání čísel

Podle počtu družstev a hráčů z nich vytvoříme různobarevné kartičky s čísly a rozmístíme je ve vymezeném prostoru. Každé družstvo má přidělenou barvu, kterou sbírá.

Členové družstva vybíhají postupně do určeného prostoru. Jejich úkolem je najít příslušnou kartičku v barvě družstva s číslicí dle svého pořadí. První běží pro číslo 1, druhý pro číslo 2 atd. Hráči se pravidelně střídají. Hráč se nesmí vrátit, dokud svoji kartičku nenajde.

Zatímco je hráč v poli, ostatní mu nesmí radit, kde svoji kartičku najde. Rady je možné předávat jen před startovní čarou. Vítězí družstvo, kterému se jako prvnímu podaří sesbírat všechna čísla jedné barvy.



### Varianty:

V prostoru mohou být rozmístěna jen čísla jedné barvy. Družstva stojí seřazena v zástupu. Na pokyn vedoucího vybíhají zástupci z každého družstva a hledají příslušné číslo. Bod získá družstvo, jehož člen našel číslo první. Poté se všichni hledači vrací do svého zástupu. Na pokyn vedoucího vybíhají další hledači pro další číslo (čísla mohou být vyvolávána na přeskáčku). Ostatní hráči mohou od startovní čáry své hledače hlasitě navigovat. Vítězí družstvo s větším počtem získaných bodů (čísel).

Místo čísel také můžeme vytvořit pexeso - sbírat dvojice obrázků (stejných, nebo které k sobě patří), slovíčka (český text + překlad) apod.

# Pro zkušenější hráče

## Na běžce a polaře

Na hřišti určíme startovní čáru a dvacet metrů před ní umístíme metu. Hráče rozdělíme na družstva A a B a rozdáme jim čísla. Losem určíme, které družstvo začne v roli „polařů“ a které v roli „běžců“.

Běžci se připraví na startovní čáře. Polaři se rozmístí mezi startovní čarou a metou. První běžec pak hodí míč do pole mezi polaře a rozběhne se k metě. Když oběhne metu, vrací se zpět ke startovní čáře. Přeběh se mu snaží překazit polaři, kteří mají za úkol běžce zasáhnout míčem. Polaři se nesmí s míčem pohybovat. Mohou běžet za míčem, ale jakmile ho zvednou, musí se zastavit. Z místa pak smí buď hodit míč po běžci, nebo ho přihrát spoluhráči, který je ve výhodnějším postavení.

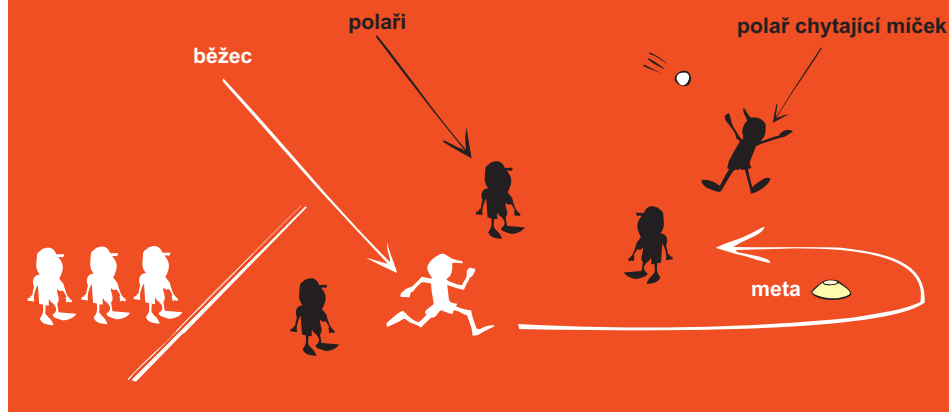
Pokud je běžec při přeběhu zasažen míčem, jeho pokus o bod končí. Bod získá jen za přeběh, při němž nebyl zasažen. Běžec se nesmí vracet, musí běžet směrem k metě a uhýbat smí jen do strany. Od startovní čáry postupně hází všichni běžci. Vedoucí počítá získané body. Po vystřídání všech běžců se role družstev otočí. Vítězí družstvo s větším počtem získaných bodů.

### Varianty:

Pokud se běžci přeběh k metě podaří, může vyběhnout od startovní čáry běžec č. 2. Běžci se střídají, dokud se polařům nepodaří některého zasáhnout. Hráč může míč do pole místo házení odpalovat pálkou.

Běžec musí oběhnout metu. Nesmí se vracet, uhýbat může pouze do stran.

Polaři musí zasáhnout běžce míčem. Můžou si míč přihrávat, nesmí s ním ale běhat.

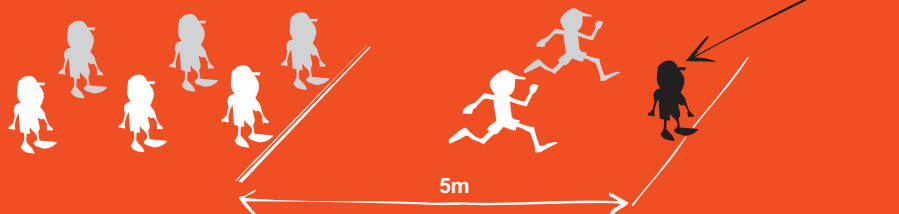


## Chytaná

Hráči vytvoří dvojice a postaví se do dvojstupu. Cca 5 m před čelem útvaru stojí chytač, obrácený k dvojstupu zády. Z dvojstupu vyběhne poslední dvojice. Jeden hráč běží po levé straně dvojstupu, druhý po pravé. Když doběhnou na chytačovu úroveň, chytač se za nimi rozběhne a snaží se dát jednomu z běžců babu dřív, než se dvojice opět spojí tím, že si podá ruce (nebo přeběhne určenou metu).

Důležité pravidlo: Chytač se nesmí ohlížet ani vyrazit dřív, než uvidí alespoň jednoho z běžců. Dvojice, která si podá ruce, splnila úkol a získává bod. Jestliže však jeden z běžců dostane babu od chytače, stane se sám chytačem. Bývalý chytač vytvoří dvojici s nedostíženým běžcem a oba se vrátí do dvojstupu. Po ukončení hry počítáme, kdo získal nejvíce bodů.

Běžící dvojice musí spojit ruce dřív, než se jich dotkne chytač.



Chytač vyráží, jakmile dvojice doběhne na jeho úroveň.

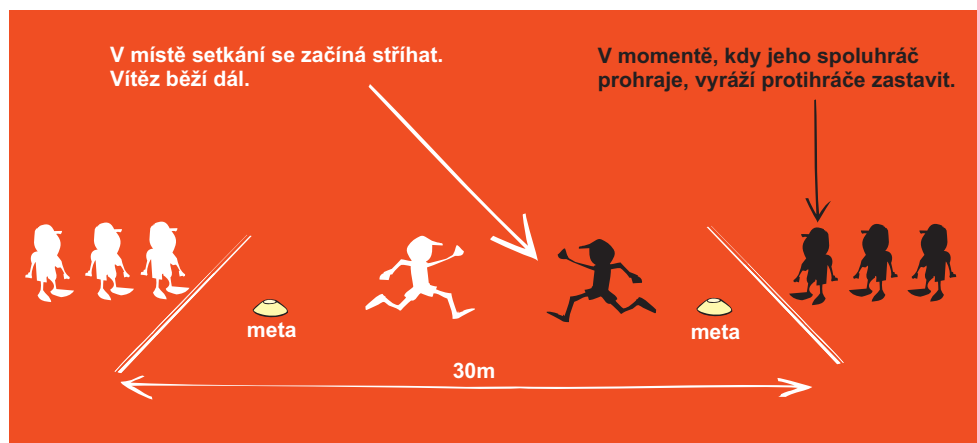


## Stříhaná aneb „Kámen – nůžky – papír“

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Družstva vytvoří zástupy proti sobě ve vzdálenosti cca 30 m. Asi 3 m před startovní čárou položíme metu. Na startovní signál vyrazí z obou družstev první běžci proti sobě. V místě, kde se setkají, se zastaví a v postavení bokem k družstvu (aby jim další hráči viděli na ruce) začnou „stříhat“ kámen – nůžky – papír. Kdo zvítězí, pokračuje v běhu směrem k soupeřovu družstvu (nerozhodný souboj se opakuje). Poražený se vrací zpět do svého zástupu.

Oba týmy boj pozorně sledují a v okamžiku, kdy se vítěz dá znovu do běhu, vysílá poražené družstvo dalšího hráče. Když se oba setkají, začne nový zápas. Kdo prohraje, vrací se zpátky, vítěz běží dál a hra se opakuje. Zvítězí ten tým, jehož běžec dorazí k metě před soupeřovou startovní čarou. Hráči poražení v souboji se po návratu zařadí na konec svého družstva, a když se na ně opět přijde řada, nastoupí k novému běhu.

S početnější skupinou je možné vytvořit více družstev (4, 6) a na hřišti může probíhat několik samostatných her současně. O celkového vítěze si mohou zahrát vítězové jednotlivých skupin.



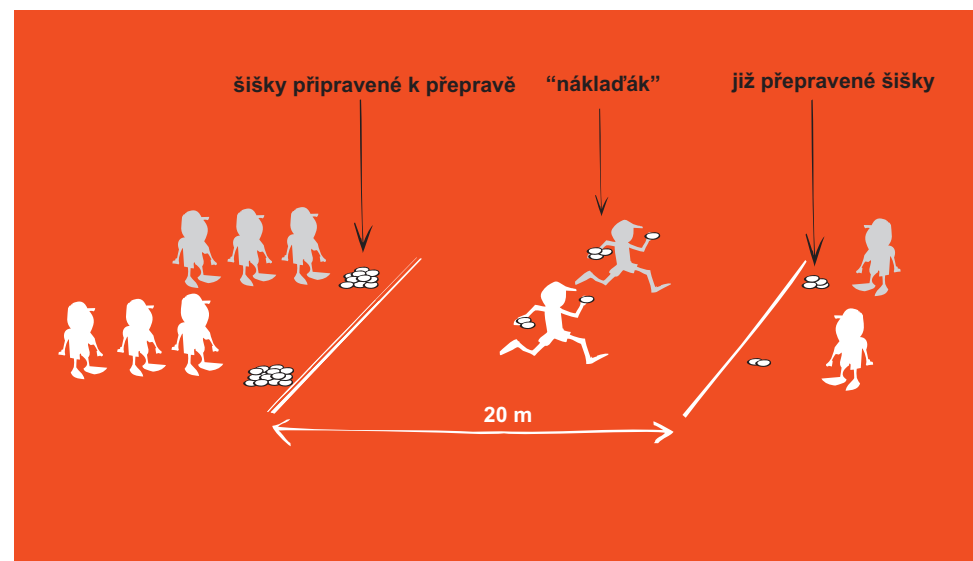
## Hra v přírodě

### Nákladáky

Rozdělíme hráče na dvě družstva. Každé družstvo nasbírá hromádku smrkových šišek (přibližně 100, obě družstva musí mít stejný počet). Vyznačíme startovní čáru a asi 20 m od ní čáru cílovou. Každé družstvo postaví na start jednoho zástupce, který představuje „nákladák“, ostatní hráči se zařadí za něj. Úkolem nákladáku je dopravit co nejrychleji co největší počet šišek do „garáže“ za cílovou čarou. Každý nákladák může při jedné cestě „vést“ libovolný počet šišek, ale jen v rukou nebo v náručí (nesmí je dát za triko nebo do kapes). Komu cestou některá z šišek upadne, musí se zastavit a zvednout ji, teprve pak smí běžet dál. Jakmile hráč náklad vyloží za cílovou čarou, může startovat další nákladák (následující hráč v řadě před startovní čarou). Každé družstvo má na trase vždy jen jeden nákladák, další může zahájit nakládku a vyjet až poté, co je předchozí náklad vyložen v garáži. Zvítězí družstvo, které celou hromádku šišek přepraví dřív.

#### Varianta:

Hráči se nemusí zastavovat a zvedat spadlé šišky, ale musí se pro ně vrátit z cílové čáry a po jedné je dopravit do garáže. Další hráč nemůže zahájit nakládku, dokud nejsou na trase vysbírány všechny spadlé šišky z předchozího nákladáku a přepraveny do garáže.



# Zajímavosti

## Poznámky

### Rekordy k 31. 12. 2008

#### Běh na 100 m - světový rekord

Florence Griffithová-Joynerová (USA)

Usain Bolt (Jamajka)

| čas | průměrná rychlost |
|-----|-------------------|
|-----|-------------------|

|         |           |
|---------|-----------|
| 10,49 s | 34,3 km/h |
|---------|-----------|

|        |           |
|--------|-----------|
| 9,69 s | 37,2 km/h |
|--------|-----------|

#### Běh na 100 m - český rekord

Jarmila Kratochvílová

Ivan Šlehobr

|         |           |
|---------|-----------|
| 11,09 s | 32,5 km/h |
|---------|-----------|

|         |           |
|---------|-----------|
| 10,24 s | 35,2 km/h |
|---------|-----------|

#### Běh na 60 m - světový halový rekord

Irina Privalovová (Rusko)

Maurice Greene (USA)

|        |           |
|--------|-----------|
| 6,92 s | 31,2 km/h |
|--------|-----------|

|        |           |
|--------|-----------|
| 6,39 s | 33,8 km/h |
|--------|-----------|

#### Běh na 60 m - český halový rekord

Zdena Mušínská

František Ptáčník

|        |           |
|--------|-----------|
| 7,27 s | 29,7 km/h |
|--------|-----------|

|        |           |
|--------|-----------|
| 6,58 s | 32,8 km/h |
|--------|-----------|

#### Běh na 60 m žactvo - český rekord

Kateřina Čechová

Václav Zich

|        |           |
|--------|-----------|
| 7,60 s | 28,4 km/h |
|--------|-----------|

|        |           |
|--------|-----------|
| 7,01 s | 30,8 km/h |
|--------|-----------|

#### Běh na 60 m - KINDERIÁDA

|          |                                           |        |           |
|----------|-------------------------------------------|--------|-----------|
| 2. třída | Lenka Svobodová, Brno - ZŠ Horníkova      | 9,41 s | 23,0 km/h |
|          | Michal Mácha, Tábor - ZŠ Helsinská        | 9,43 s | 22,9 km/h |
| 3. třída | Denisa Chládková, Tábor - ZŠ Helsinská    | 9,18 s | 23,5 km/h |
|          | Michal Mácha, Tábor - ZŠ Helsinská        | 8,97 s | 24,1 km/h |
| 4. třída | Freibergová Nicole, Brno - ZŠ Milénova    | 9,01 s | 24,0 km/h |
|          | Koča Martin, Opava - ZŠ Englišova         | 8,88 s | 24,3 km/h |
| 5. třída | Jedličková Kristýna, Opava - ZŠ Englišova | 8,49 s | 25,5 km/h |
|          | Čejka Matěj, Ostrava - ZŠ Porubská        | 8,45 s | 25,6 km/h |

### Rekord ze světa zvířat

Nejrychlejším sprinterem ve světě zvířat je gepard. Na krátké vzdálenosti (do 200 m) dokáže běžet rychlostí až 116 km/h. Na gepardích dostizích v Jihoafrické republice byl zaběhnut rekord na 100 m v čase 6,08 s.