

MANUÁL ALTERNATIVNÍCH DISCIPLÍN ODZNAKU VŠESTRANNOSTI

01. ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

CO POTŘEBUJEME

Dva kužele, stopky.

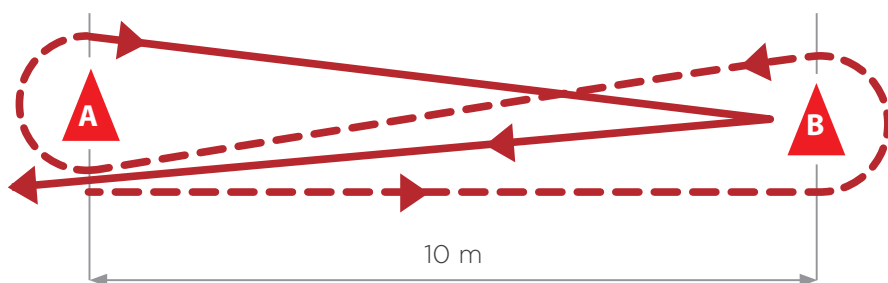
Kužele (cca 20 centimetrů vysoké) rozmístíme ve vzdálenosti 10 metrů od sebe a vyznačíme startovní čáru.

JAK SPRÁVNĚ PROVÁDĚT ČLUNKOVÝ BĚH

Na hvízd píšťalky vybíhá dítě z polovysokého startu od kuželu A ke kuželu B, kužel B obíhá a vrací se křížmo ke kuželu A (aby dráha tvořila osmičku).

Po jeho oběhnutí pokračuje znovu ke kuželu B, toho se jen dotkne a vrací se na start, kde se opět musí kužele dotknout.

Každý si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám. Provádí se dva pokusy, mezi nimiž musí být pauza nejméně 5 minut. Zaznamenává se lepší výsledek. Čas měříme s přesností na 0,1 sekund.



- 1. a 2. přeběh
- 3. a 4. přeběh

02. PAVOUČÍ BĚH

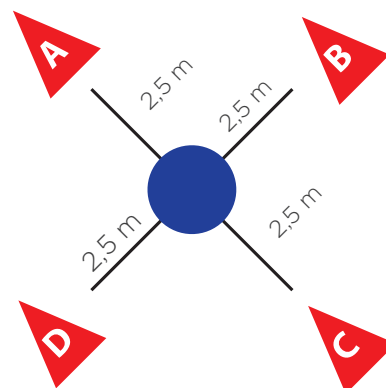
CO POTŘEBUJEME

Čtyři nízké kužely s dírou, gymnastická obruč do 40 centimetrů (nejlépe plochá), čtyři tenisové míčky.

Kužely a obruč jsou postavené dle obrázku tak, aby tvořily písmeno X.

Mezi kužely a středem obruče je vzdálenost 2,5 metru.

Na každý kužel postavíme jeden tenisový míček.



JAK SE SPRÁVNĚ PŘEDKLÁNĚT

Žák začíná s jednou stojnou nohou v gymnastické obruči, druhá noha může být mimo obruč, na startovní povel se spuštěním stopek vyběhne libovolným způsobem ke kuželu A, kde vezme míček, který následně položí do obruče tak, aby v ní zůstal, stejným způsobem přinese míčky z kuželů B, C a D. Stopky zastavíme v momentě, kdy žák položí čtvrtý míček do obruče. Čas zaokrouhlete k nejbližší desetinně sekundy příklad (8,4).

03. SEDY LEHY PO DOBU 60 VTEŘIN

JAK SPRÁVNĚ SEDAT A LEHAT

Výchozí polohou je leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu, s fixovanými kotníky a s rukama v týl (pro spolehlivější udržení polohy rukou drží cvičící v týlu ringo-kroužek), se záloktími (lokty) směřujícími vpřed. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky (nikoli za bérce!) tak, aby měl stálý kontakt chodidel s podložkou. Na povel startéra začíná cvičící opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen nebo jedním loktem opačného kolena (levým loktem pravého kolena a obráceně – při této variantě je nutné strany pravidelně, tj. při každém dalším sedu, střídát). Nejnižší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se také musí stále dotýkat podložky). Cvičení může dělat více soutěžících současně.

Cvičící může v rámci vymezeného času 30 sekund libovolněkrát přerušit, zaujmout jakoukoliv polohu a znovu začít z předepsané výchozí polohy.

MĚŘENÍ

(jednotky pro záznam výkonu – počet, např. 39) Cvičení může dělat více soutěžících současně.

Startér velí: Připravte se – Start.

Časoměřič poté hlásí 30 sekund a při 60 sekundách hlásí „Stop“. Rozhodčí (jeden na jednoho soutěžícího) počítají počet kompletních sedů-lehů.