

ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!
atletem se můžeš stát!

HÁZENÍ POD PĚTI KRUHY

Po loňském roce, kdy malí atleti a atletky pilně ověřovali svoji výkonnost soutěžním testováním, jsme v letošním roce připravili zábavnou formu korespondenční soutěže. Pro tentokrát se zaměříme na házení. Během dvou měsíců si děti pod vedením svých trenérů/trenérek nebo učitelů/učitelek vyzkouší hod v pěti zajímavých variantách.

Soutěž je určena pro děti mladší 12 let, tj. z přípravek, minipřípravek, atletických školek a 1. stupně základních škol.

Na olympijské házení bude dohlížet patronka projektu Atletika pro děti:

BARBORA ŠPOTÁKOVÁ

Organizace:

1/ Zúčastnit se může přípravek/skupinka z oddílu/klubu či jiného subjektu zapojeného do projektu Atletika pro děti nebo jednotlivé třídy či sportovní kroužky z 1. stupně ze základní školy zapojené do projektu Atletika pro děti do škol.

2/ Trenér/ka, učitel/ka pošle přihlašovací email koordinátorce soutěže Ivetě Rudové: **irudova@atletika.cz**, ve kterém uvede

- název přípravy/skupinky či třídy (např. Minipřípravek AK Nová Ves nebo IV. B ZŠ U Stadionu)
- poštovní adresu, na kterou budou obratem zaslány „Olympijské házecí kruhy“, které se použijí podle barev při plnění disciplín na daných kontinentech
- předpokládaný počet dětí, které se do soutěže zapojí

3/ Trenér/ka, učitel/ka vybere v období **od 1. dubna do 31. května 2016** tréninky/hodiny TV, ve kterých se splní pět následující házecích úkolů:

- **Asijské házení:** Asiaté jsou dobří ve sportovním odvětví *Stolní tenis*. Vypůjčíme si tedy od nich malý pingpongový míček a zkusíme, kam až s ním dohodíme. *Hází se jednou rukou z místa nebo z krátkého rozběhu.*
- **Evropské házení:** Evropa je silná ve fotbale. My si zkusíme jednu fotbalovou dovednost a to autové vhazování: fotbalovým míčem autovým způsobem se snažíme dohodit co nejdále. *Dítě stojí ve stoji rozkročném, zakloní se a oběma rukama odhodí. Při odhodu se nesmí přešlápnout vyznačená čára.*

www.atletikaprodeti.cz



ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD...!

atletem se můžeš stát!

- **Africké házení:** Na černém kontinentě si zkusíme zahrát na lovce. Ti musejí být mrštní a vždy připraveni zareagovat, takže prozkoumáme, jak nám jde házení i slabší rukou - nejčastěji levou. Zkusíme, jaký bude součet dvou hodů pěnovým oštěpem - pravou a levou rukou. *Hází se jednou rukou z místa nebo z krátkého rozběhu.*
- **Americké házení:** Amerika – to je z míčových her především basketbal. Trefit koš umí basketbalisté z různých pozic i vzad přes hlavu. I my to tedy zkusíme. Basketbalovým míčem hodíme přes hlavu co nejdále. *Dítě stojí ve stoji rozkročném zády k odhodové čáře, oběma rukama odhodí míč přes hlavu. Při odhodu se nesmí přešlápnout vyznačená čára.*
- **Australské házení:** Kriket je velmi populární australská hra. My si půjčíme jen míček se stejným názvem tj. kriketový míček a zkusíme dohodit co nejdále. V této disciplíně očekáváme velmi kvalitní výkony, protože hod kriketovým míčkem je i oficiální soutěžní disciplína malých atletů. *Hází se jednou rukou z místa nebo z krátkého rozběhu.*

Obecné pokyny:

- Jména a výkony všech účastníků konkrétního házení zapíše trenér/ka nebo učitel/ka do vnitřku příslušného barevného kruhu nebo se do něj děti mohou samy podepsat.
- Doporučujeme na jednom tréninku/ hodině TV vybrat pouze jedno házení, nejprve nacvičit a poté házet na výkon /1 – 2 soutěžní hody/.
- Doporučujeme každé házení uspořádat jako malou skupinkovou soutěž. Budeme rádi, pokud nám případně pošlete výsledky konkrétního házení.
- Při měření doporučujeme používat žluté dětské pásmo, dle kterého se měří na 0,5 m.
- Pokud některý míček/míč nebo pěnový oštěp nemáte, zvolte na házení jinou – bezpečnou pomůcku.

Po ukončení všech pěti házení se příprava/skupinka/třída vyfotí s 5 olympijskými kruhy a fotku společně s krátkou zprávou z celého házení a počtem zúčastněných dětí pošle koordinátorce soutěže Ivetě Rudové opět na email irudova@atletika.cz - nejpozději **do 2. června 2016.** (Kruhy při focení nespojujte, každý musí být zvlášť. Důvodem je ochrana olympijského symbolu, který není možno volně mediálně využívat.)

Obratem pošleme:

účastnický certifikát podepsaný patronkou soutěže Bárou Špotákovou

+

papírovou pochodeň v grafice Atletiky pro děti pro každého malého sportovce, který se házení zúčastnil

Informace o soutěži + vaše zasláné fotky a zprávy budeme průběžně zveřejňovat na www.atletikaprodeti.cz.
Dotazy k soutěži zodpoví: Iveta Rudová, koordinátorka projektu Atletika pro děti, mobil 602 946 212, email: irudova@atletika.cz.

www.atletikaprodeti.cz

