

# HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU

Slovenské rekordy (ml. žiaci):

Viliam Bugár 84,80 m

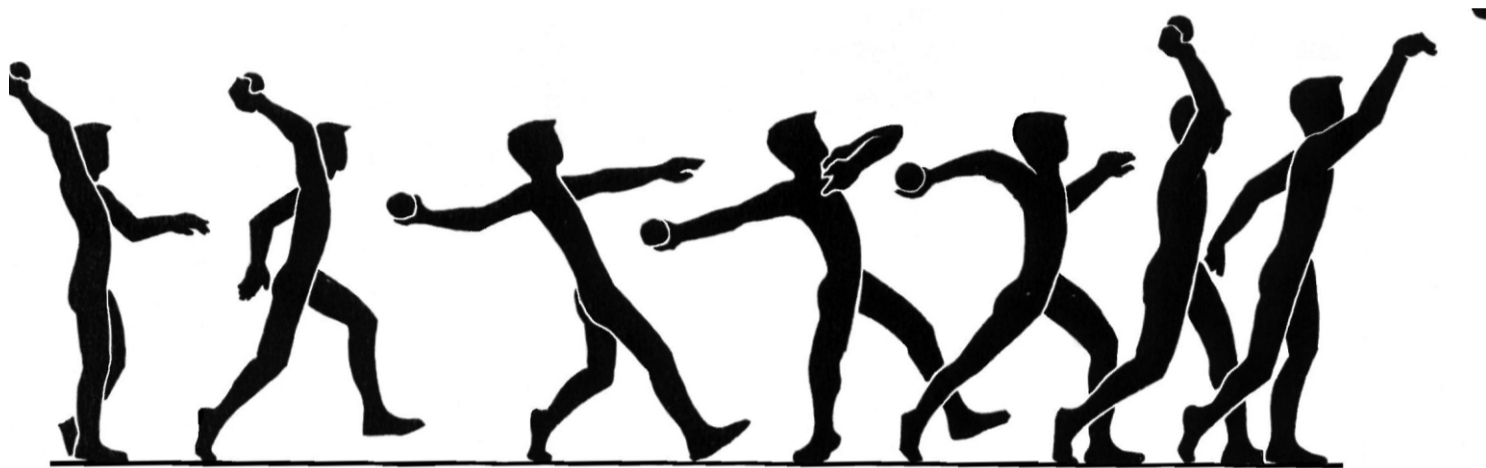
Barbora Lanczová 71,36 m

## CHARAKTERISTIKA

Hod kriketovou loptičkou patrí medzi technické atletické disciplíny rýchlostno-silového charakteru. Je súťažnou atletickou disciplínou pre deti na základných školách: 1. stupeň hod z miesta, 2. stupeň hod z rozbehu.

## TECHNIKA

- 1. Rozbeh** - krátky, stupňovaný s cieľom dosiahnuť primeranú rýchlosť. Má dve časti: prípravná časť 4 – 6 krokov, paža v náprahu, odhodová časť 2 kroky – preskok (tzv. skrížny krok), keď nohy predbiehajú trup, odhodová paža v náprahu a neodhodová paža v predpažení do smeru hodu. Druhý. stupeň hod zo 6 - 8 krokov.
- 2. Odhod (pre praváka)** – začína súčasne so zaujatím odhodového postavenia postupným zapájaním jednotlivých častí do hodu od pravej nohy, cez trup, odhodová paža sa pohybuje ponad plece laktom vpred z náprahu, mierne sa krčí a posledný impulz loptičke dá ruka. Po odhode žiak pri väčšej rýchlosti preskakuje na opačnú dolnú končatinu. Pri odhode vzdialenosť ľavej dolnej končatiny od odhodovej čiary (1 – 2 m).



Technika hodu loptičkou

## CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - nie je vystupňovaný; neprimeraná dĺžka; nesprávne vykonaný skrížny krok; pokrčená odhodová paža; poskok na jednej nohe; zastavenie pred odhodom.
- 2. Odhod** – súhlasná dolná končatina vpredu; nevytočenie pravej dolnej končatiny; odhod z pokrčenej paže; hody vystretou pažou; nedostatočná opora o ľavú dolnú končatinu.

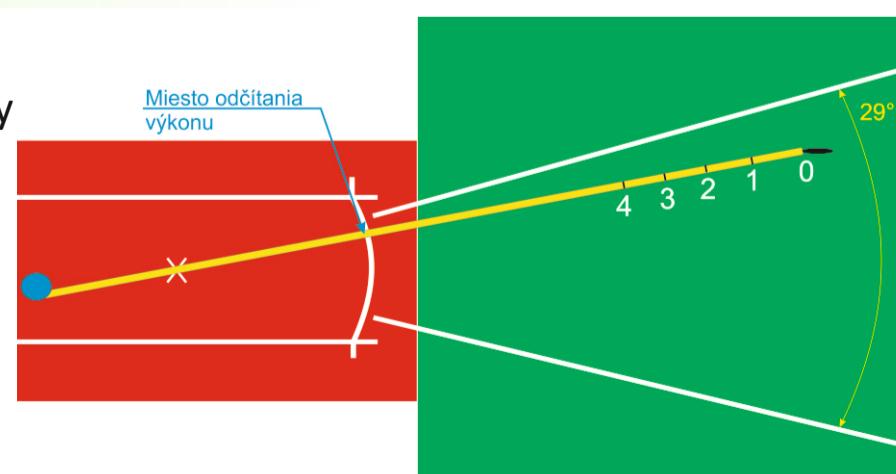
## METODIKA NÁCVIKU

- 1. Prípravné cvičenia:** zamerané na zlepšenie švihy pažou (hody z miesta rôznym náčiním); rozvoj ohybnosti chrbtice a ramenného pletenca (krúženie pažami, vis, kobra); rozvoj sily ramenného pletenca (lezenie, šplhanie, posilňovacie cviky, napr. zhyby, kľuky).
- 2. Návnik držania kriketovej loptičky a behu s kriketovou loptičkou:** držanie loptičky; vyhadzovanie a chytanie loptičky; cviky s loptičkou v ruke, napr. rozcvičenie; špeciálne bežecké cvičenia - klus, beh.
- 3. Hod z miesta:** hod z čelného postavenia; hod s chytaním loptičky; hod na cieľ; hod z bočného postavenia s pridržiavaním odhodovej paže spolužiakom; hod z bočného postavenia na cieľ.
- 4. Hod zo skrížneho kroku:** skrížne kroky chôdzou; beh skrížny bočný; skrížny krok z miesta; hod zo skrížneho kroku z chôdze.
- 5. Komplexný návnik:** návnik rozbehu; hod zo skrížneho kroku z klusu; komplexný hod z rozbehu. Na návnik hodu využívať aj iné náčinie, napr. tenisové loptičky, raketky, vrecúška, penové oštepky. Jednostranné zaťaženie sa kompenzuje špeciálnymi cvičeniami na nedominantnú pažu – odhody; posilňovacie cvičenia – tlak proti opore vo vzpažení.

## MERANIE VÝKONU

Výkon sa meria s presnosťou na 1 cm, od poslednej zanechanej stopy loptičkou po vnútorný okraj oblúka odhodovej čiary, pričom pásmo sa vedie stredom rozbežiska (stred kruhu s priemerom 8 m, ktorého výsek je oblúk ohraničujúci rozbeh spredu). Hádzať sa musí ponad plece odhodovej paže a nesmie sa vrhnúť ani vymrštiť.

*Poznámka: na školách sa používa aj meranie kolmo na odhodovú čiaru s presnosťou napr. na 0,5 m.*



Meranie výkonu v hode loptičkou

*Plagát je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2021 s názvom*

*Inovatívne prístupy vo výučbe atletiky na základných školách prostredníctvom programu Atletika s radosťou na školách.*