

VSEBINA URE: Atletika – sprinterski tek; sprint

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:

- biti gibalno aktiven,
- visoki start,
- teči maksimalno hitro (sprintati),
- sprostitev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA: ura, pametni telefon.



SNOVNA PRIPRAVA

Sprinterski tek ali sprint

V atletiki krajše teke do 400 m imenujemo sprinte. Gre za maksimalno hitro izvedbo teka, ki se razlikuje od običajnega. Razlika je v načinu teka. Pri sprintu so koraki višji in grabeči v primerjavi z običajnim tekom in tudi peta se nikoli ne dotakne tal. Zaradi tega je tak tek tudi energijsko zelo potraten in tekač se hitro utruje. Pri sprintu so tudi bolj obremenjene zadnje stegenske mišice, ki so zadolžene za pospeševanje. V šoli imamo sprinta na 60 m in 300 m. V uradnih atletskih disciplinah sprinterji tečejo 100 m, 200 m in 400 m. Sprinti so na tekmovanjih najbolj popularne discipline. Pri svojih nastopih na tekmovanjih, sprinterji uporabljajo posebno obutev, ki se ji reče sprintarice. Gre za zelo lahke športne copate, ki imajo na sprednji, spodnji strani špice. Te omogočajo sprinterjem, da se ob stiku s tartansko podlago, ki je na stadionih, zapičijo v tartan in na tak način sprinterju omogočijo boljši odziv.



ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo izvedete sami ali v družbi svojih prijateljev v naravi, na igrišču, stranski cesti, ali se odpravite celo na stadion. Ker gre za silovita gibanja, se je pred sprinti potrebno dobro ogreti in raztegniti mišice. Preden začnete s sprinti je potrebno narediti tudi nekaj stopnjevanj, ki služijo kot priprava za sprint s polno hitrostjo.

PRIPRAVLJALNI DEL (10 - 12 min)

Ogrevanje :

- 3' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleno (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe (3 min):

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

GLAVNI DEL (18 - 22 min)

- 3 x 40-50 m stopnjevanja. Ko naredite 1x, se s hojo vrnete nazaj na začetek.
- 3 x 20 m start iz visokega starta. Ko naredite 1x se s hojo vrnete nazaj na začetek.
- 2-3' pavze,
- 5 x 50 – 60 m sprint iz visokega starta. Ko 1x naredite sledi hoja nazaj in 2' pavze.
Potem sledi naslednja ponovitev.

ZAKLJUČNI DEL (3 – 5 min)

Po končanih sprintih sledi 2' hoje. Nato naredite še 3' rahlega izteka za sprostitev nog in še nekaj razteznih in sprostilnih vaj.

