

# HOD MEDICINBALOM VZAD PONAD HLAVU

**HOD MEDICINBALOM** si našiel opodstatnenie vo všetkých športových odvetviach. V atletike je jedným z najvyužívanejších cvičení pri rozvoji úrovne výbušnej sily horných, ale i dolných končatín.

Je potrebné, aby telo bolo stabilné, ako i pevné počas všetkých fáz odhodu !

## Všeobecné rozcvičenie

Pred samotným samotným vykonávaním disciplíny a vybraných cvičení je dôležité náležite sa rozcvičiť.

Všeobecným rozcvičením predchádzame zraneniam a pripravíme organizmus na budúce zaťaženie.

## Špecifické rozcvičenie

Po všeobecnom rozcvičení je vhodné zakomponovať do tréningovej jednotky i tzv. špecifické rozcvičenie, ktorého podstatou je oboznámenie sa s náčiním - v tomto prípade medicinbalom. Počas neho dochádza k rozvoju kinesteticko-diferenciačnej schopnosti - v našom prípade pocit držania medicinbalu.

## Prípravné cvičenia

- nácvik základného postavenie s nohami mierne od seba - je dôležité upozorniť deti na chyby širokého a úzkeho postavenia chodidiel
- odhod medicinbalu zo stoja nad seba - jednoručne pravou a ľavou rukou i obojručne
- odhod medicinbalu z podrepu pred seba - s výskokom, či bez výskoku
- odhod medicinbalu z podrepu vzad ponad hlavu - s výskokom, či bez výskoku
- odhod medicinbalu vzad z pohybu - z kroku, resp. z viacerých krokov
- odhod medicinbalu z lavičky - s výskokom, resp. bez výskoku

! Netreba zabúdať, že hmotnosť medicinbalu je nutné prispôbiť veku a schopnostiam mladého atléta !



## Technické požiadavky a správne predvedenie cviku

Súťažiaci stojí v miernom stoji rozkročnom, päty sú pred čiarou a je chrbtom otočený k smeru hodu.

Medicinbal drží oboma pažami vo vzpažení a pohľad smeruje vpred.

Súťažiaci vykoná podpred, pričom trup zostáva vzpriamený a pohľad smeruje dopredu.

Nohy rýchlo vystrie, so súčasným pohybom paží a následne medicinbal smeruje dozadu ponad hlavu.

Snahou je postupne zrýchlovať medicinbal po celej dráhe - od začiatku až po ukončenie odhodu.

Po odhode môže súťažiaci prekročiť čiaru maximálne dvoma krokmi vzad, nie je však povolené padať na zem.

## Najčastejšie chyby


1. nadmerný predklon počas prvej fázy odhodu
2. nadmerné krčenie horných končatín
3. samotný pád po odhode
4. príliš skoré vypustenie medicinbalu, odhod do výšky
5. príliš neskoré vypustenie medicinbalu, odhod do zeme tesne za seba
6. v úvodnej fáze odhodu nie je vykonaný podrep a odhod začína i končí z vystretých dolných končatín
7. vykonanie zlého rytmu odhodu - rýchlo, resp. pomaly

## Hodnotenie disciplíny

Meranie sa vykonáva od čiaru odhodu po miesto prvého dopadu v 90° uhle - kolmo na meracie pásmo - a je merané v 20cm intervaloch.

V prípade že medicinbal dopadne medzi dve hodnoty, vždy sa ráta vyššia z nich.

Lepší z dvoch pokusov každého člena družstva je započítaný do celkového výkonu družstva.

Metodické video  <https://www.youtube.com/watch?v=zjQuHEaXjTM>

