

# Královna sportů

Důležité je dobře a zavčas se odrazit.

Takové pohádkové označení má atletika s celou spoustou svých úžasných disciplín. Něco o ní ti prozradí šikovný atlet Lukáš.

**N**eexistuje žádný jiný sport, který by nabízel tolik možností. V atletice můžeš vrhat a házet rozličným náčinem, běhat krátké i dlouhé tratě, skákat do dálky nebo do výšky, trénovat sportovní chůzi či se orientovat na víceboje... Do třinácti let vyzkoušíš všechny možné disciplíny, pak se ale zaměříš jen na tu, na kterou máš největší talent. Já bych chtěl jednou dělat překážky a možná i hod oštěpem. Na atletice se mi líbí, že je spravedlivá. Výkony atletů se totiž dají přesně změřit na metry nebo na vteřiny.

## Nauč se abecedu

Atletický trénink mám dvakrát týdně. Nejdřív se všichni rozklešeme, rozcvičíme a pak si projedeme atletickou abecedu. Co to znamená? To se dočteš na protější straně – s maskotem Ludvou se ji můžeš také naučit. No a potom pilujeme jednotlivé disciplíny.

## Trénink dělá mistra

Samozřejmě, že už přišly chvíle, kdy jsem chtěl s atletikou seknout. Naposledy to bylo, když jsem ve skoku do dálky

Jednou bych chtěl vyhrát medaili na olympiádě!

# Athlos

Z tohoto řeckého slova (v překladu znamená soutěž) název atletika pochází.



Zatím největší Lukášův úspěch je druhé místo na přeborech Prahy ve štafetě 4x 60m, které vybojoval s kamarády z USK Praha. Rád by si zlepšil osobní rekord ve skoku do dálky a jako každý sportovec by se chtěl jednou podívat na vysněnou olympiádu.

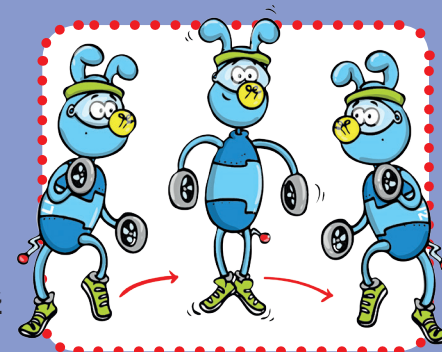
udělal šest přešlapů a až sedmý pokus se mi povedl. Ale nevzdal jsem to. Nejvíc mě motivuje trenér a kamarádi v oddíle. Také u rodičů mám velkou podporu. Oba hodně sportují, atletiku dělá i moje mladší sestra Lucka.

## Chceš se stát atletem?

Mrkni s rodiči na webovou stránku <https://www.sportvokoli.cz/sportovni-kluby> a vyhledej tam atletický oddíl, který máš nejbližšie svému bydlišti. Stačí tam jen zajít, zkusit štěstí a pak hlavně poctivě trénovat.

## Skoky stranou

Tenhle cvik možná znáš z hodiny tělocviku jako krok sun krok. Ruce dej v bok, vyber si pravou nebo levou stranu a krokej. Postupně zrychli, až do úplných skoků.



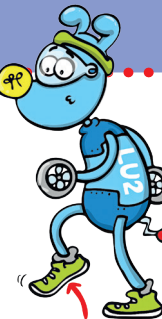
## NAUČ SE S LUDVOU ATLETICKOU ABECEDU

Před každým sportovním výkonem je dobré tělo protáhnout a zahřát. K tomu ti skvěle poslouží právě atletická abeceda. A co do ní patří?



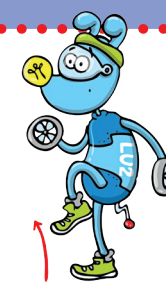
### Liftink

Špičky nohou nech na místě, pracuje jen pata, a to střídavým pohybem vzhůru.



### Skipink

Postupuj stejně jako u liftingu, ale zvedej lehce kolena. A trochu zrychli tempo.



### Vysoká kolena

Odras nohy vychází z břicha chodidla. Při zvednutí kolene buď v mírném předklonu. Hlavu drž zpřímá.



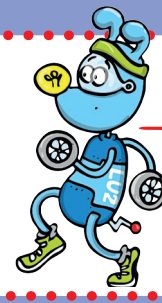
### Zakopávání

Střídavě zakopávej pravou a levou nohou. Není podstatné kopat se do zadku, jde o plynulý pohyb.



### Odpichy

Nejdřív se rozeběhni a potom jednu nohu vyšvihni vysoko vpřed. Stehno a lýtko by měly svírat pravý úhel.



### Běh pozpátku

Jednoduše se otoč a nejprve se pomalu rozejdi. Postupně zrychluj. Dávej pozor, kam běžíš.