

Příprava studenta na pohybovou jednotku

Student: Badalíková, Dyrková, Haluzová, Pekárek

Prostředí pro pohybovou jednotku: tělocvična **Stáří cvičenců:** 15- 19 let

Cíl pohybové jednotky: Průpravná akrobacie pro úpoly

Pomůcky: gymnastický koberec, thera band, expander, žíněnky, žebřiny, nakloněná rovina

Část PJ/čas	OBSAH popis činností, příklady cvičení, dávkování	ORGANIZACE A BEZPEČNOST (cvičení ve skupinách, dvojicích...)
Úvodní č. 1 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Pozdravení na začátku hodiny • Seznámení se s náplní hodiny 	Sundat všechny řetízky, prstýnky náramky. Dodržovat pokyny učitele.
Rušná č. 7 min.	<ul style="list-style-type: none"> • HRA: Zloději: <ul style="list-style-type: none"> - Pohyb na předem určeném poli - Každý dostane buď kolíčky, které si musí připnout kamkoli na oblečení nebo ocásek, který se dá za záda za kalhoty - Úkolem je uchránit, co nejvíc svých kolíčků nebo ocásek a přitom sebrat, co nejvíce kolíčků nebo ocásků - Kdo nemá už žádný kolíček nebo ocásek, tak pořad hraje a snaží se nějaký získat - Hru zastavuje učitel Honička: <ul style="list-style-type: none"> - Předávaná - jeden má babu, kterou může předat dotekem ruky na kteroukoliv část těla chytaného, ten se za tuto část bude muset po dobu chytání držet jednou rukou. 	<p>Pokud hru žáci hrají v tělocvičně na parketách dvě možnosti:</p> <p>1) Všichni obutí nebo 2) Všichni bosí</p>
Průpravná č. 7 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičení: <ul style="list-style-type: none"> - Kroužení hlavou, úklony hlavou - Rotace zápěstí, loktů, celé paže (střídavě) - Protážení ramen, předloktí - Rotace trupu, rotace v bocích - Kroužení kotníkem, kolenem, celou nohou (levá/pravá) - Široký stoj rozkročný, rotace trupu, předklon - Stoj spatný a hluboký ohnutý předklon - Výpady na levou/ pravou; úkrok levá, pravá pokrčít/úkrok pravá, levá pokrčít 	Žáci mají dostatečné rozestupy od sebe.

<p>Hlavní č. 25 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kotoul vpřed – nácvik o žebřiny • Kotoul vpřed – skok do vzpažení (odrazová průprava) • Kotoul vzad – do stoje na ruku, do roznožení • Kotoul vzad přes pravé/levé rameno (úpolový kotoul) • Kotoul vzad do přes rameno do „rybičky“ <ul style="list-style-type: none"> - Rotační příprava – kotouly vpřed/vzad za sebou (ve dvojicích) - Sudy pomalé/rychlé (ve dvojicích – zpevnit tělo, klik) • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - Rovnovážná poloha – stoj zanožit pravou/levou, vzpažit - váha předklonmo - Stoj, švihem, zanožit pravou povýš, hluboký ohnutý předklon (použití expandéru, thera bandu) - pád – klek, skčit zapažmo, vztyčit dlaně – pád do kliku ležmo-leh - dřep a pád do kliku ležmo – leh - pád do kliku ležmo – leh • Přemet/ Skoba (Přemet stranou, Rondát- až podle času) • Přemet/ Skoba <ol style="list-style-type: none"> 1) Leh, upažit, hlava se dívá na hrudník na počítání (na povel povolím krk a hlavu položím na zem) <ul style="list-style-type: none"> - Zpevnění krčních svalů 2) Kolíbka <ul style="list-style-type: none"> - Zpevnit záda, hlava na hrudník (důraz na udržení hlavy na hrudníku)→ rozkolíbat 3) Vzklopka <ul style="list-style-type: none"> - Nastavit ruce pro dostatečný odraz, schoulení), těžiště přenesu nad hlavu - Odraz z rukou a švih celého těla do dřepu nebo podřepu 4) Most na hlavě/ most na rukou <ul style="list-style-type: none"> - Zpevnění krku/ několikrát přejdeme do mostu na rukou (prohnutí těla) 5) Stoj na hlavě (možno s dopomocí) <ul style="list-style-type: none"> - Zpevnění krku, udržet trojúhelník ruce a hlava, kdy hlava je vrchol trojúhelníku (nohy na kolena) 6) Skobička (přemet na hlavě) <ul style="list-style-type: none"> - Poznatky ze stoje na hlavě (= zpevnit krk) - Poznatky ze vzklopky→ schoulení→ švih a následné rozbalení, důležitá práce paží - Poznatky z mostu→ letová fáze - Poznatky z kolíčky do dřepu→ dopadová fáze 7) Přemet <p>Jednotlivé body sami o sobě jsou důležité pro úpolové sporty z hlediska pádů, útěků z držení, úniků z hodů a mrštnosti.</p>	<p>Dodržovat pokynů trenéra/ učitele, dbát na dopomoc a každý prvek cvičit s maximálním soustředěním!</p>
<p>Závěrečná č. 5 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Závěrečné protažení a uvolnění nejvíce zatěžovaných skupiny 	

Svatoň, V., Zámostná, A. (1993). *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí* (1sted.). Olomouc: Hanex.

Zitko, M., Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie* (2nd ed.). Praha: Česká asociace Sport pro všechny.