**Příprava studenta na vyučovací hodinu - parkour**

**Student:** Lukáš Bosák**,** Pavel Trochta, Tomáš Havlíček, Milan Husár, Vít Kříčka

**Cíl hodiny:** základní techniky v parkouru, překážková dráha s využitím technik

|  |  |
| --- | --- |
| **OBSAH** | **ORGANIZACE**  **BEZPEČNOST**  **POMŮCKY** |
| **Úvodní část:**  seznámení žáků s tématem hodiny.  **Rušná část:**  Kamenná honička – určeni 1, nebo 2 honiči, pokud se honič dotkne jiného hráče ten zkamení a udělá sochu (hluboký předklon, lokty opřeny o kolena). Aby tento hráč mohl být osvobozen, musí někdo, kdo není chycen sochu přeskočit roznožkou s oporou paží o záda sochy. Socha potom ožívá a muže hrát dál.  **Průpravná část v pohybu po kruhu**  Žáci chodí a běhají po kruhu, cvičitel běhá po kruhu na opačnou stranu a předcvičuje dynamickou rozcvičku s důrazem na horní a dolní končetiny.  **Hlavní část:**   * naučení techniky **landing** – přistání na zem – probíhá na špičky nohou! – žáci si vylezou na švédskou bednu a budou dopadat do nízké žíněnky * naučení techniky **balance a cat balance** – chůze po dvou po úzké překážce nebo po 4 – provádí se na kladině * naučení techniky **dismount – swinging jump** – cvičenec se pověsí na dosažnou hrazdu v nadhmatu a přeskočí na švédskou bednu opět do visu za horní hranu překážky( technika **arm jump**), tam provede pomocí odrazu nohama **pop vault** a dostane se nahoru na překážku. Odtamtud provede seskok do parakotoulu. * naučení techniky **speed vault** přes švédskou bednu – cvičenec se rozběhne ve vyšší rychlosti, jednou rukou a ramenem míří dolů ze švédské bedny a tělo má v téměř vodorovnou polohou se zemí, takto překoná překážku a běží dál * naučení techniky **king kong** – cvičenec se rozbíhá proti dvěma na sebe položeným duchnám, provádí zášvih, odraz rukama provádí až na konci duchny. Nohy a trup se ze zášvihu dostávají pod rukama před tělo a poté cvičenec provádí dopad na zem * naučení techniky **precission jump** – cvičenec stojí na jedné švédské bedně, provádí mohutný odraz a dopadá na přesnost na druhou švédskou bednu. Mezi bednami jsou položeny duchny na šířku. Dopomoc bude stát u dopadové švédské bedny * naučení techniky **tic tac** – cvičenec se rozběhne proti zdi, udělá tzv**. wall-run** dva kroky po zdi, provede odraz a dopadne na vrchol švédské bedny. U bedny bude stát dopomoc a pomůže cvičenci v otočení a bezpečném dopadu   **Překážková dráha** – po naučení základních technik je postavena překážková dráha, skládá se z překážek – dvě, nebo tři švédské bedny, dosažná hrazda, stěna v tělocvičně, několik duchen a žíněnek okolo každé překážky. Každý žák si zvolí rychlost a půjde celkem 2x přes překážkovou dráhu – v prvním kole půjde přes překážky podle předem určených technik a ve druhém kole si bude moci zvolit techniky jaké chce a projít dráhu.  **Závěrečná část:** statický strečink se zaměřením na horní a dolní končetiny. Výdrž ve cviku minimálně 10s. | Aby nedošlo ke zranění, musí být socha snížena do nejnižší možné polohy.  okolo kladiny jsou dány žíněnky po celé délce  pod hrazdou umístěna duchna a okolo švédské bedny žíněnky  u švédské bedny bude stát dopomoc a okolo ní budou naskládány žíněnky |