

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
<p>Úvodní část: seznámení žáků s tématem hodiny.</p> <p>Rušná část: Kamenná honička – určení 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 přeskocit roznožkou s oporou paží o záda sochy. Socha potom ožívá a může hrát dál.</p> <p>Průpravná část v pohybu po kruhu Žáci chodí a běhají po kruhu, cvičitel běhá po kruhu na opačnou stranu a předvíčuje dynamickou rozcvičku s důrazem na horní a dolní končetiny.</p> <p>Hlavní část:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Aby nedošlo ke zranění, musí být socha snížena do nejnižší možné polohy.</p> <p>okolo kladiny jsou dány žíněnky po celé délce</p> <p>pod hrazdou umístěna duchna a okolo švédské bedny žíněnky</p> <p>u švédské bedny bude stát dopomoc a okolo ní budou naskládány žíněnky</p>

- naučení techniky **precision 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.