

VIDEOÚKOL – Kompenzační cvičení – bp2330, bk2330

Nahrát do odevzdávnice (jméno, UČO, obor - do 20. 5. 2020).

Podstatná nebude kvalita záznamu – ALE je třeba, aby byla vidět při provádění cvičení celá Vaše postava a byl slyšet Váš hlas!

VIDEONAHRAVKU shlédnu pouze já a bude společně se seminární prací sloužit jako podklad pro Vaše závěrečné hodnocení v předmětu. **NÁSLEDNĚ BUDE Z ODEVZDÁVÁRNÍ ODSTRANĚNA a NIKDE DÁLE PREZENTOVÁNA!!**

Návrh souboru KC musí vycházet z Vaší seminární práce. Ve „videoukázce“ se zaměříte pouze na jediný problém (např. Judo – protahovací cvičení zaměřené na protažení svalů dolních končetin, Box – cvičení zaměřené na kompenzaci nadměrné hrudní kyfózy, Karate – kompenzační cvičení zaměřené na oblast pánve, MMA - cvičení zaměřené na kompenzaci v oblasti horních fixátorů lopatek, Hokej – cvičení zaměřené na skoliotické držení těla, Volejbal – kompenzační cvičení zaměřené na zlepšení stability hlezenního kloubu a mnohé další problémy, které Vám vyplynou z teoretických poznatků uvedených v seminární práci.

ZADÁNÍ:

Ucelený soubor cvičení zaměřený na jeden - Vámi vybraný problém.

Formát MP4 (mobil, digitální fotoaparát nebo webkamera).

Cca do 10 minut.

Jasně formulujete cíl cvičení.

Popisujete cvičení, předvádíte cvičení, upozorňujete na správnost provedení v konkrétním cvičení, sdělujete fyziologický účinek.

Zaměřte se především na praktičnost videa – představte si, že Vaše video použije sportovec v rámci kompenzace v tréninkovém procesu.

Nebojte se toho, přistupte k tomu prosím zodpovědně, ale zachovejte nadhled, věřím, že i smysl pro humor by mohl v některých případech dobře zafungovat))!!