

Pokyny pro vypracování

- V rušné části stručně, ale jasně popište Vámi zvolenou pohybovou aktivitu **(nezapomeňte na postupné zvyšování intenzity cvičení, zapojení nejlépe všech cvičících do dané aktivity, ...)**.
- V průpravné části cvičební jednotky se před silovými a rychlostními aktivitami využívá většinou **dynamická** forma rozcvičení, což by mělo být patrné z Vaší volby cviků (uvedení počítacích dob k nákresu cviku).
- Do průpravné části zvolte takový počet cviků, aby bylo došlo k **protažení** svalů celého těla, byly **uvolněny** jednotlivé **kloubní struktury** a v závěru došlo vhodně zvoleným 1 komplexním cvikem (viz. příklad v tabulce) ke **stimulaci svalů pro následující aktivitu**. Nezapomeňte na zásady rozcvičení („hlavy k patě“, z vysokých poloh do nízkých nebo naopak.....).
- Nákres vložte jako obrázek nakreslený ručně.
- Ve sloupci fyziologický účinek **doplňte hlavní svaly, na které je cvik zaměřen, u kloubně mobilizačních cviků uveďte, v jakém kloubu dochází k uvolnění**.
- Nezapomeňte na **zdůraznění správného provedení**.
- Z nákresu musí být zcela jasné, z jaké polohy cvik vychází a v jaké končí. V případě nutnosti zaznamenejte i průběh cviku.
- Tabulku si z hlediska grafické úpravy či formátování můžete libovolně upravit.

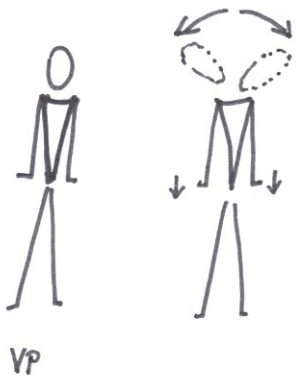
Příprava na cvičební jednotku

ÚVODNÍ ČÁST – rozcvičení


Rušná část:

Stručný, jasný popis zvolené pohybové aktivity

Průpravná část:

Číslo	Grafický záznam	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Správné provedení cviků
příklad	 VP	Výchozí postavení (VP): Mírný stoj rozkročný, připažit, ruce vztyčit Provedení: úklony hlavy vlevo/vpravo	Protažení svalů krku Doplnění konkrétních cílových svalů Protažení horní části trapézového svalu a zdviháče hlavy	- dlaněmi tlačíme směrem k podložce - obě ramena zůstávají po celou dobu provádění cviku ve stejně výšce
1.	Nemusíte využít všech 12 řádků. Důležité je zařadit cviky na uvolnění kloubních struktur a protažení svalů hlavních svalových skupin celého těla			
2.				
3.				

4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

		<p>Výchozí postavení (VP): Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně) Provedení: Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících)</p>	<p>Stimulace svalstva celého těla</p>	<ul style="list-style-type: none"> - výchozí postavení závisí na úrovni protažení svalů zadní strany stehů každého žáka/studenta. - v poloze vzpor ležmo neprohýbat v oblasti beder
13.				

HLAVNÍ ČÁST – kruhový trénink (časový interval nebo počet opakování)

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

6.				
7.				
8.				

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – strečink

1.		Použitá technika: Statický strečink, PIP, zapojení antagonisty		Modifikace pro jednodušší správné provedení (využití švihadla, podložky pod pánev.....)
2.			Použitá technika:	
3.			Použitá technika:	
4.			Použitá technika:	
5.			Použitá technika:	
6.			Použitá technika:	

7.			Použitá technika:	
8.			Použitá technika:	