ZADÁNÍ ONLINE VÝSTUP

Návrh souboru KC musí vycházet z Vaší seminární práce. V online výstupu se zaměříte pouze na jediný problém (např. Fotbal – protahovací cvičení zaměřené na protažení svalů dolních končetin, Tenis – cvičení na uvolnění a protažení svalů v oblasti páteře nebo např. cvičení na kompenzaci tenisového lokte, Hokej – cvičení zaměřené na skoliotické držení těla, Cyklistika – cvičení zaměřené na kompenzaci nadměrné hrudní kyfózy, Karate – kompenzační cvičení zaměřené na oblast pánve, Box – cvičení zaměřené na kompenzaci v oblasti horních fixátorů lopatek, Gymnastika – kompenzace hypermobility), Volejbal – kompenzační cvičení zaměřené na zlepšení stability hlezenního kloubu a mnohé další problémy, které Vám vyplynou z teoretických poznatků uvedených v seminární práci.

ONLINE VÝSTUP (**cca 15-20 minut**)

Nejprve uvedete do problému – **teorie** (prosím nečtěte).

a) Charakteristika sportu – zaměřte se pouze na zdravotní aspekty
b) Kineneziologická analýza (a+b - podrobně máte rozepsáno v požadavcích na SP, držte se tohoto zadání).

Praktická ukázka - ucelený soubor cvičení zaměřený na jeden - Vámi vybraný problém.

Jasně formulujete cíl cvičení a následně předcvičujete – vedete cvičení – tzn. popisujete cvičení, předvádíte cvičení, upozorňujte na správnost provedení v konkrétním cvičení, sdělujete fyziologický účinek apod. Myslete především na praktické využití pro zvolený sport.