**Příprava na rozcvičení**

**Rušná část (zahřátí):**

**Stručný, jasný popis zvolené pohybové aktivity**

**Průpravná část:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Číslo | Grafický záznam | Názvoslovný popis | Fyziologický účinek | Správné provedení cviků |
| příklad |  | **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 zdvihače hlavy | * dlaněmi tlačíme směrem k podložce
* obě ramena zůstávají po celou dobu provádění cviku ve stejné výšce
 |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
|  |  | **Výchozí postavení (VP)**:Vzpor stojmo (vzpor ležmo vysazeně)**Provedení:** Ručkováním vzpor ležmo přes polovinu tělocvičny (úměrně vyspělosti cvičících) | Stimulace svalstva celého těla | * výchozí postavení závisí na úrovni protažení svalů zadní strany stehen každého žáka/studenta.
* v poloze vzpor ležmo neprohýbat v oblasti beder
 |
| 13. |  |  |  |  |