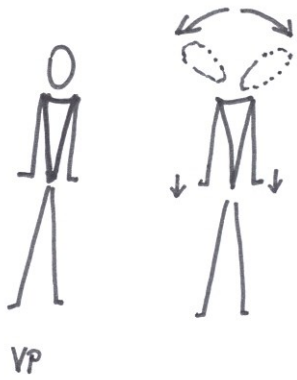
Příprava na rozcvičení

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.				