



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	SILOVÁ CVIČENÍ Silový čtyřboj
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-01
Anotace	Silový čtyřboj chlapci – shyby – pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 12.11.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ CHLAPCI KATEGORIE V. SŠ

SHYBY

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * shyby - přechody z visu o napjatých pažích do visu se skrčenými pažemi
- * doskočná hrazda
- * držení rukou - podhmatem
- * pod hrazdou - žíněnka

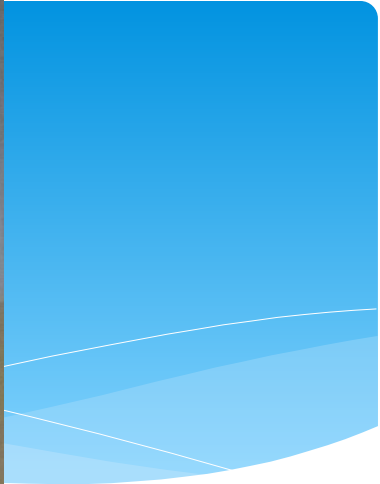
ZÁKLADNÍ POLOHA

- * na pokyn vyučujícího zaujmeme postavení pod hrazdou
- * naskočíme na žerd' hrazdy do visu o napjatých pažích (můžeme být vysazeni s dopomocí)
- * úchop – podhmatem, šířka úchopu - libovolná
- * nohy zkřížíme
- * na povel zahájíme pokus



POPIS CVIČENÍ

- * z visu o napjatých pažích se plynulým a současným pohybem obou paží přemístíme do visu o skrčených pažích (shybu)
- * naše brada (dolní čelist) musí být nad úrovní žerdi hrazdy
- * zpět - současným a plynulým pohybem obou paží se spustíme do visu o napjatých pažích
- * krajní polohy cviku:
 - * dolní - vis s napjatými pažemi na doskočné hrazdě
 - * horní - vis se skrčenými pažemi na doskočné hrazdě(shyb), dolní čelist máme nad úrovní žerdi hrazdy



POPIS CVIČENÍ

- * v dolní poloze cviku - povinná výdrž (jedna sekunda)
- * přesun z dolní do horní polohy - jeden pokus
- * každý pokus - začínáme z klidového vyvážení visu
- * pokračujeme v opakování pokusů (shybů), cvičení není omezeno časem

POPIS CVIČENÍ

- * pohyb směrem vzhůru musíme vést ve svislé rovině dané žerdí hrazdy
- * žádné doprovodné pohyby nohou a pánve nebo rozkmitání hrazdy a houpání není dovoleno
- * úchop hrazdy ze základní polohy nesmíme během cvičení měnit

UKONČENÍ CVIČENÍ

- * ukončíme svůj výkon seskokem z hrazdy
- * pokud nemáme předpoklady pokračovat dále ve cvičení – ukončí pokus pokynem vyučující
- * při jakékoliv změně úchopu zaujatého v základní poloze – pokus ukončen

NEPLATNÝ POKUS

- * v dolní poloze se nevyvážujeme do napjatých paží
- * nepřitáhneme se do shybu tak vysoko, aby dolní čelist byla nad úrovní žerdi hrazdy
- * ve shybu se zavěšujeme dolní čelistí na hrazdu
- * nerovnoměrně se přitahujeme do shybu, levá paže střídá v záběru pravou a opačně

NEPLATNÝ POKUS

- * pomáháme si švihem nohou (předkopnutím) nebo skrčením kolen směrem k hrudníku či doprovodnými pohyby pánve
- * rozkmitáváme žerd' hrazdy při spouštění z horní polohy
- * rozpojíme zkřížené nohy

NEPLATNÝ POKUS

- * v dolní poloze - nedodržíme výdrž
- * neúměrně prodlužujeme výdrže v krajních polohách