



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/2-10-2-02
Anotace	Silový čtyřboj chlapci – svisy vznesmo- pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 12.11.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ CHLAPCI KATEGORIE V. SŠ

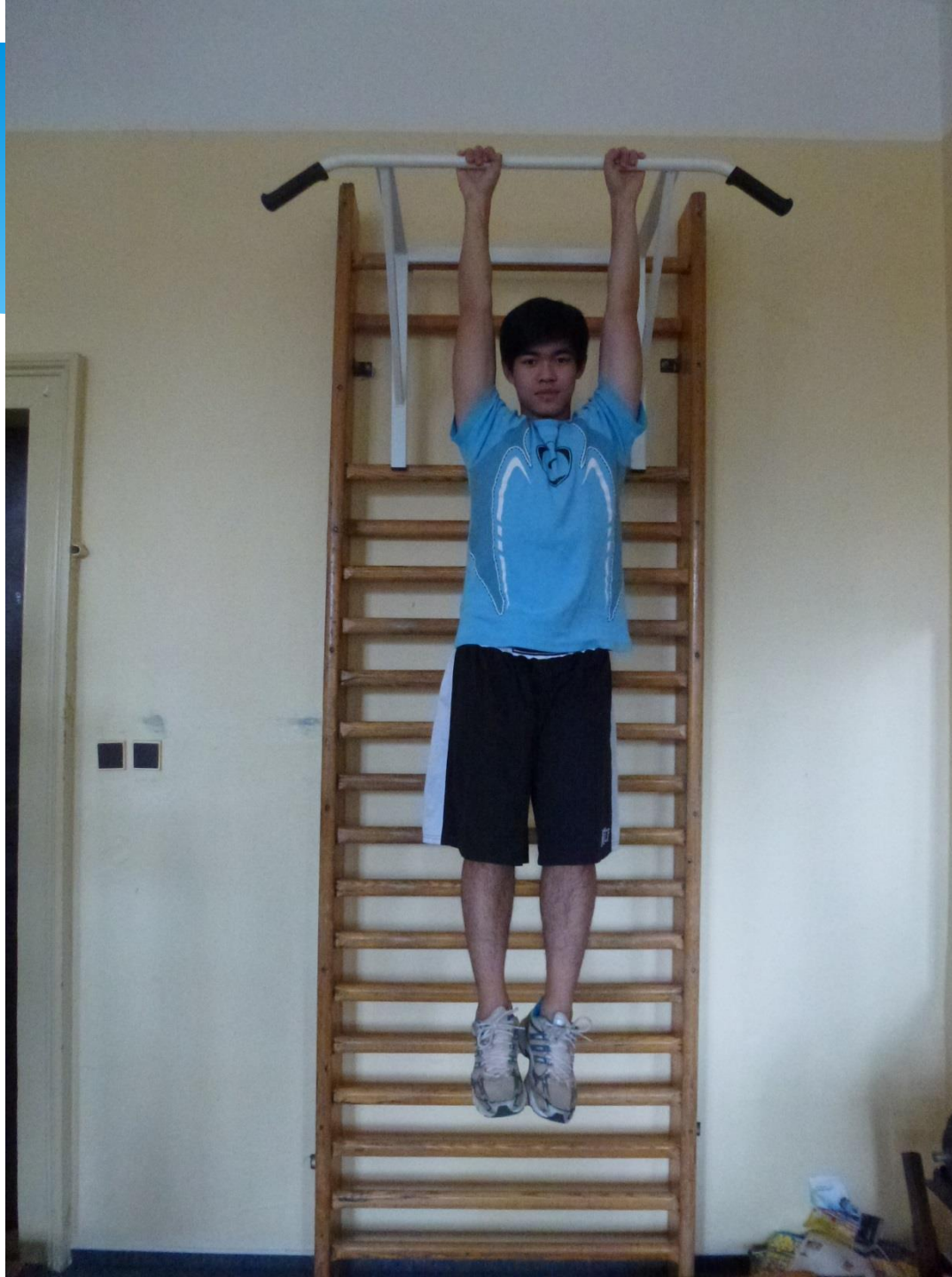
SVISY VZNESMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * popis cvičení - přecházíme ze svisu s napjatými pažemi do svisu vznesmo
- * doskočná hrazda
- * držení rukou nadhmatem
- * pod hrazdou - žíněnka

ZÁKLADNÍ POLOHA

- * začátek - postavíme se pod hrazdu
- * naskočíme na žerd' hrazdy do svisu o napjatých pažích (můžeme být vysazeni s dopomocí)
- * úchop nadhmatem
- * šířka úchopu rukou - libovolná
- * na povel zahájíme cvičení



POPIS CVIČENÍ

- * ze svisu provedeme plynulý přechod snožmo přes přednos ve svisu do svisu vznesmo a zpět
- * ze svisu vznesmo se současným a plynulým pohybem obou nohou přemístíme do svisu
- * krajní polohy cviku:
 - * dolní – s napjatými pažemi svis na doskočné hrazdě
 - * horní - s napjatými pažemi vznos na doskočné hrazdě

POPIS CVIČENÍ

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



POPIS CVIČENÍ

- * v průběhu celého cvičení - paže v loktech napjaty
- * musíme se dotknout hrazdy snožmo alespoň horní částí článku prstů obou nohou, pokrčíme-li nohy není to chyba
- * šířku úchopu rukou nelze po celou dobu cvičení měnit (při sjetí prstů není chybou pokud obnovíme pevné držení tyče hrazdy)

UKONČENÍ CVIČENÍ

- * ukončení cvičení - seskočíme z hrazdy
- * pokud nemáme předpoklady pokračovat dále ve cvičení - vydá vyučující povel k ukončení cvičení

NEPLATNÝ POKUS

- * nezahájíme pokus z klidového vyváženího svisu
- * v dolní poloze - nedodržíme výdrž
- * v průběhu cvičení - pokrčíme paže v loktech
- * nedotkneme se tyče hrazdy alespoň horní částí článku prstů obou nohou

NEPLATNÝ POKUS

- * nedotkneme se tyče hrazdy současně oběma nohama
- * měníme šířku úchopu