



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 Posilování 3
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-11
Anotace	Posilování: břicho, nohy, ruce, hýždě. Pomůcky: podložka.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	tercie, třída 3.E, dne 19.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, NOHY, RUCE, HÝŽDĚ

BŘICHO

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL
SPODNÍ ČÁST PŘÍMÉHO BŘIŠNÍHO
SVALU

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na zádech
- * ruce v týl – uvolněný krk
- * bedra přitisknutá k plošce
- * nohy pokrčíme, zvedneme ze země
- * úhel stehna a břicho 90° , stehna a lýtka 90°



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * současně zvedáme pánev a horní část hrudníku
- * přitahujeme kolena k čelu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech k sobě
- nádech zpět

- * počet opakování

- 3 série po 8
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

NOHY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * širší stoj rozkročný
- * špičky vytočené vně
- * kolena nad kotníky
- * paže předpažit a spojit



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * podřep
- * při pohybu nahoru dotek kolene horních končetin
- * střídavě na obě strany
- * dolů max do pravého úhlu







PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech při dotyku
- nádech pohyb zpět

- * počet opakování

- 3 série po 8 na každou nohu
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

TRICEPSOVÝ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lehneme si na pravý bok
- * mírně pokrčíme kolena
- * levou ruku opřeme před tělem, prsty rovnoběžně s hlavou
- * pravou rukou se chytíme za rameno nebo obejmeme žebra



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu se spouštíme dolů
- * těsně nad zemí – zastavit a zpět
- * břicho stažené (posilujeme i šikmé břišní svaly)
- * nepředklánět



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 na každou ruku
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

HÝŽDĚ

HÝŽĎOVÉ SVALY

ZADNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na zádech
- * pokrčíme nohy v kolenou
- * paže podél těla
- * pravou nohu zdvihneme vzhůru
- * propneme špičku



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu zdviháme pánev vzhůru spolu s nataženou dolní končetinou
- * pohyb zpět – nepokládáme hýždě na zem – aktivní činnost svalů



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech nahoru
 - nádech dolů
- * počet opakování
 - 3 série po 8 na každou nohu
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání