



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 7
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-15
Anotace	Posilování: břicho, hýždě, ruce, nohy . Pomůcky: podložka.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sekunda, třída 2.E, dne 16.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, HÝŽDĚ, RUCE, NOHY

CRISS CROSS

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL
ŠIKMÝ BŘIŠNÍ SVAL
PŘEDNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * pokrčíme nohy
- * zvedneme je ze země
- * ruce v týl



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * při pohybu dochází k rotaci – přetáčení v pase ze strany na stranu
- * jedna noha je vždy v natažení a zpevnění
- * zapojení stehenního svalu – propnout špičku natažené nohy
- * druhá v pokrčení
- * lokty nepřitahujeme k uším





PRŮBĚH CVIČENÍ

* dýchání

- nádech úvodní poloha
- výdech při přetočení lokte ke koleni
- nádech v druhé fázi rotace
- výdech při přetočení

* počet opakování

- 3 série po 10 na každou stranu
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

HÝŽDĚ

VELKÝ SVAL HÝŽĎOVÝ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na podložce, paže volně podél těla
- * pokrčit kolena
- * chodidla zatlačíme do země
- * podsadit pánev
- * vtáhneme břišní svaly



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * nadzvedneme pánev vzhůru
- * stáhneme hýžd'ové svaly
- * neprohýbat v bederní oblasti - prohnutí zabráníme stažením břišních svalů
- * cvičíme pomalu a plynule



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * nepokládáme hýždě na zem
- * obměna: fázování na dvě doby
 - v horní poloze - hmitání v malém rozsahu
 - nohy k sobě od sebe
 - výdrž





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 12 + 1 série fázování
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

VÝCHOZÍ POLOHA

- * vzpor ležmo
- * stáhnout břicho
- * hýždě nevysazovat
- * neprohýbat v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * přecházíme na předloktí a zpět
- * obměna - výdrž ve vzporu









PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech dolů
- výdech nahoru

- * počet opakování

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

NOHY

PŘEDNÍ STRANA STEHNA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * předkročíme pravou nohou vpřed
- * levá jde mírně vzad
- * srovnáme ramena a střed těla
- * levou ruku lehce předpažíme



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * přitahujeme levou nohu vpřed a zase zpět
- * totéž na druhou nohu
- * pohyb rukou jako při běhu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- nádech noha vzad
- výdech noha vpřed

- * počet opakování

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