



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 8
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-16
Anotace	Posilování: břicho, hýždě + nohy, prsní svaly, nohy. Pomůcky: podložka, činky jednoručky.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sekunda, třída 2.E, dne 23.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, HÝŽDĚ + NOHY,
PRSNÍ SVALY, NOHY

BŘICHO

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALSTVO

VÝCHOZÍ POLOHA

- * sed s rovnými zády
- * lehce podsazená pánev
- * zvedneme pokrčené lehce roznožené nohy
- * předpažíme (do rukou si můžeme vzít činku, ručník)



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu se otáčíme celým trupem na jednu stranu a druhou stranu
- * udržujeme pevný střed těla – drží ve správné pozici páteř a rovnováhu
- * neprohýbáme se v bedrech





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech zpět
- nádech rotace do strany

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ, NOHY

HÝŽDĚ

ZADNÍ ČÁST STEHEN

ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * stojíme s chodidly v šíři boků
- * špičky směřují vpřed
- * ruce podél těla nebo je opřeme v bok (opora o židli nebo žebřiny)
- * celé tělo máme zpevněné

VÝCHOZÍ POLOHA

- * rovná záda
- * ramena dolů, lopatky k sobě
- * břicho stažené
- * koukáme před sebe



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * vykročíme jednou nohou vpřed
- * snížíme těžiště
- * přední koleno se nesmí dostat před špičku
- * pánev i trup kolmo k zemi
- * cvičíme tahem





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

- 3 série po 8 výpadech + 16 pérování dole
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RAMENA

PRSNÍ SVALY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * stoj, nohy v šíři ramen
- * mírně pokrčíme kolena
- * stáhnout břicho
- * podsadit pánev

VÝCHOZÍ POLOHA

- * upažíme pokrčmo
- * lokty do pravého úhlu do výše ramen
- * ruce s činkami směřují vzhůru



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * předpažujeme až se lokty dotknou
- * lokty nesmí během cvičení klesnout
- * ramena nepřitahujeme k uším



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech lokty k sobě
- nádech pohyb zpět

- * počet opakování

- 3 série po 16
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

NOHY

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * upažíme dlaněmi na zem
- * jednu nohu pokrčíme
- * druhou přednožíme, špičku přitáhneme k bérce



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * lehce unožujeme do strany
- * bedra tiskneme do k podložce
- * břicho stažené
- * unožujeme pouze tak, aby celé hýždě zůstalo na podložce



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech pohyb zpět
- nádech unožení

- * počet opakování

- 3 série po 16 na každou stranu
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání