



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 11
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-19
Anotace	Posilování: břicho, nohy, prsní svaly, záda. Pomůcky: podložka, over ball.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 29.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, NOHY,
PRSNÍ SVALY, ZÁDA

BŘICHO

BŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL
SPODNÍ ČÁST BŘICHA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * ruce v týl – uvolněný krk, hlava v dlaních
- * pokrčit nohy
- * mezi kolena si dáme over ball a stiskneme ho



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu zvedáme pokrčená kolena vzhůru a současně s nimi i trup
- * čelo v úrovni kolen
- * pomalu pokládáme
- * cvičíme pomalu, plynule, bez švihu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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

NOHY

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na boku, natáhneme ruku
- * hlavu dáme na ruku (pokud nemáte potíže s krční páteří podložit ruku pod hlavu)
- * pokrčíme nohy, stehno a trup úhel pravý, lýtko stehno úhel pravý
- * overball vložíme mezi kolena
- * chodidla opřeme o sebe



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu a plynule stlačujeme horní nohou over ball



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech stlačujeme
- nádech povolujeme

- * počet opakování

- 3 série po 12
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

PRSNÍ SVALY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * mírný stoj rozkročný, nohy v šíři boků
- * vzpažíme šikmo vzhůru
- * over ball mezi dlaně
- * lokty mírně pokrčené



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * pomalu a plynule stlačujeme over ball
- * rovná záda



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech stlačujeme
- nádech povolujeme

- * počet opakování

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

ZÁDA

MEZILOPATKOVÉ SVALY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na břiše
- * mírně vyfouknutý over ball vložíme pod hrudník
- * hlava mírně zvednutá v prodloužení trupu
- * ruce do svícnu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * plynule zvedáme ruce ve svícnu nahoru



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

- * počet opakování

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