



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 12
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-20
Anotace	Posilování: břicho, prsní svaly, nohy, hýždě. Pomůcky: podložka, over ball.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 29.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, PRSNÍ SVALY, NOHY,
HÝŽDĚ

BŘICHO

SPODNÍ ČÁST BŘICHA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * ruce podél těla nebo pod hlavou
- * over ball vložíme pod hýždě



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedáme napnuté nohy společně s pánví vzhůru
- * zpět na zem
- * neudržíme-li napnutá kolena, můžeme je lehce pokrčit
- * cvičíme plynule, bez houpavého a švihového pohybu



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech nahoru
- nádech dolů

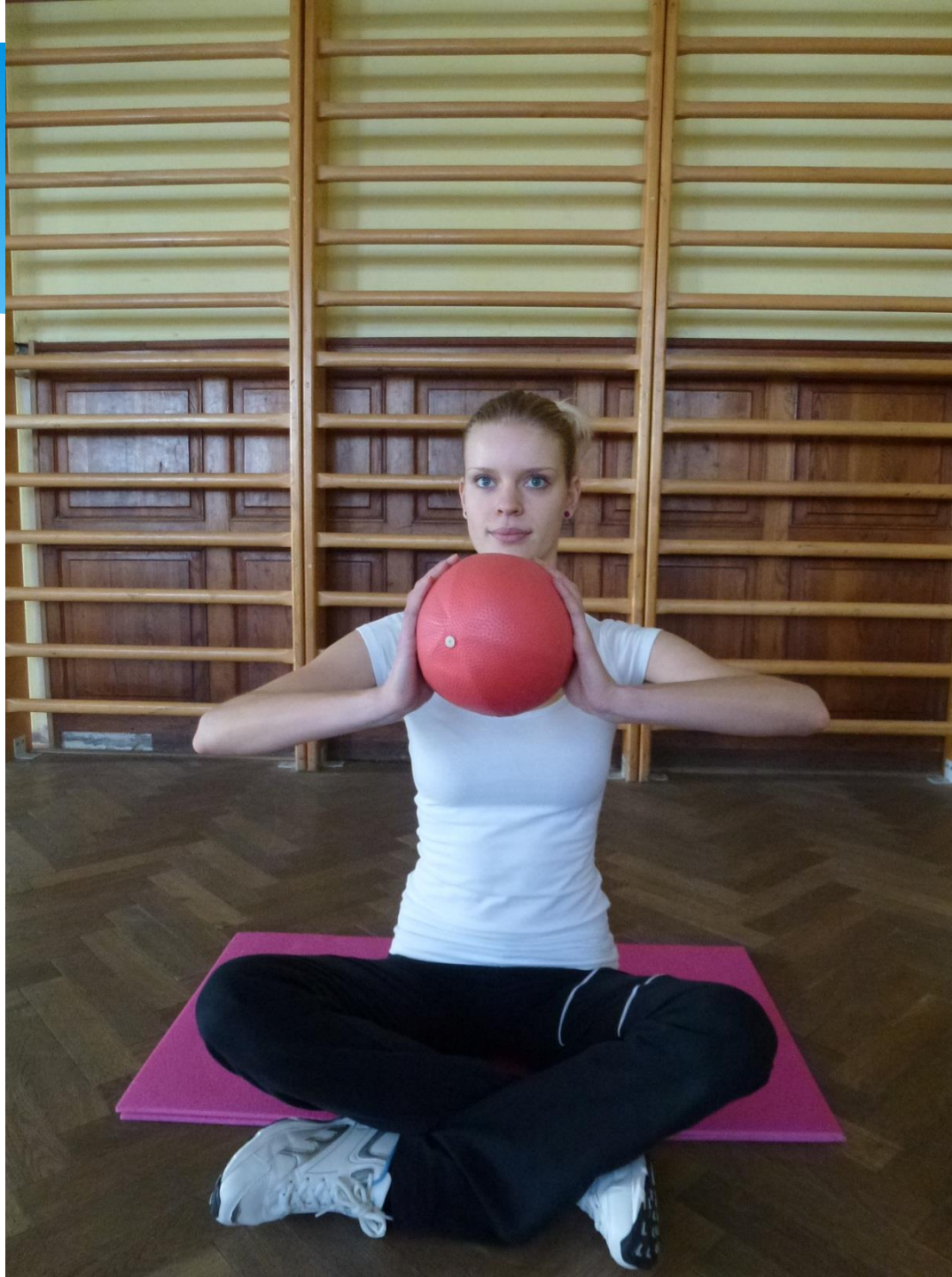
- * počet opakování

- 3 série po 8 až 12
- mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

PRSNÍ SVALY

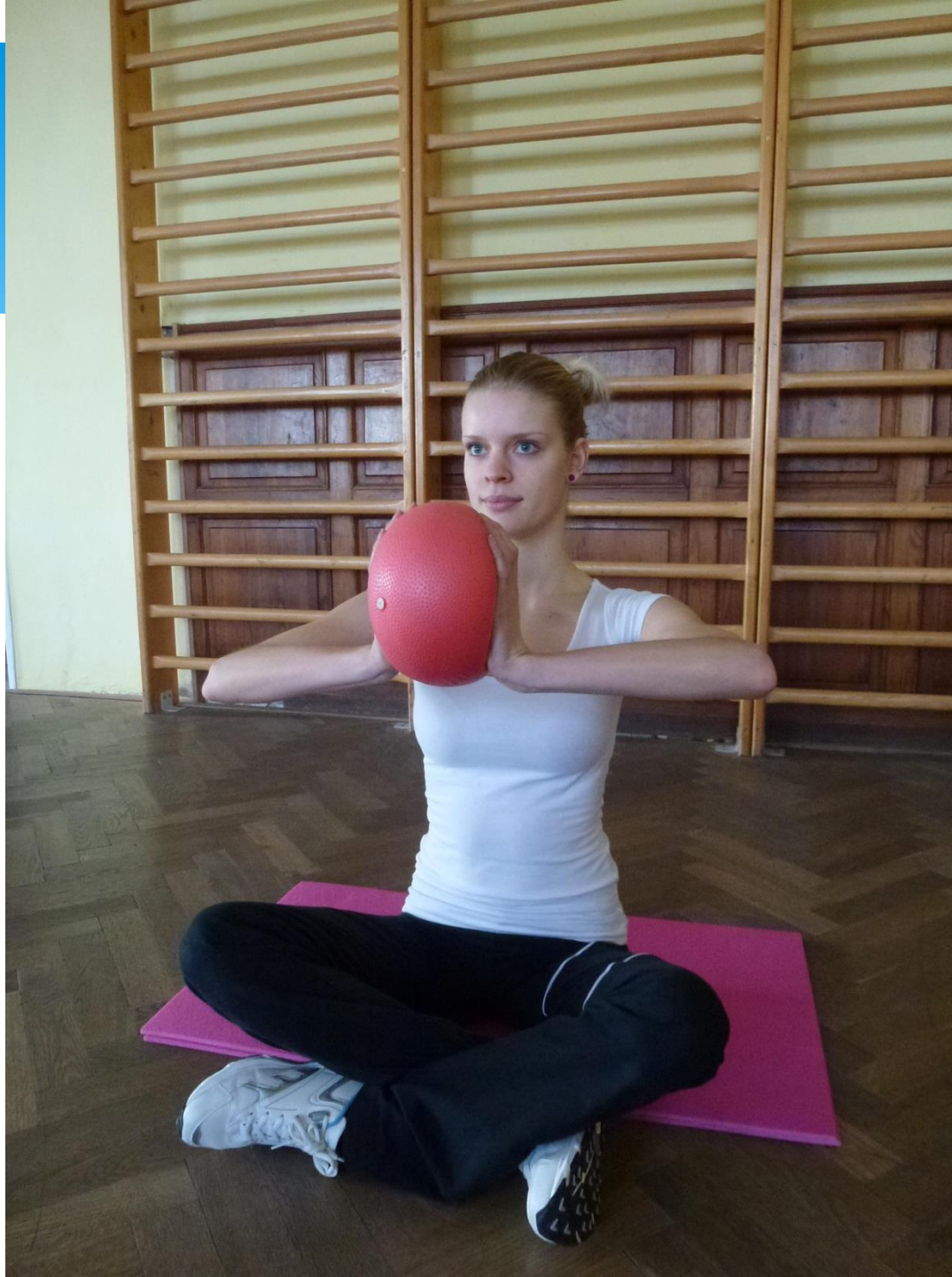
VÝCHOZÍ POLOHA

- * sed na zemi
- * overball stiskneme mezi obě dlaně
- * lokty od těla rovnoběžně s podlahou



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * stlačujeme overball oběma rukama proti sobě
- * můžeme i s výdrží 3 – 5 s
- * ramena nezvedat k uším



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech stlačujeme
- nádech povolujeme

- * počet opakování

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

NOHY

VNITŘNÍ STRANA STEHEN

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * pokrčit kolena
- * over ball dáme mezi kolena
- * ruce podél těla



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * stlačujeme kolena proti sobě
- * můžeme i s výdrží cca 3 – 5 s

PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech stlačujeme
- nádech povolujeme

- * počet opakování

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

HÝŽDĚ

HÝŽĎOVÝ SVAL

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na zádech
- * pokrčit kolena
- * over ball dáme mezi kolena a stiskneme ho
- * ruce podél těla
- * zvedneme pánev



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zvedneme pravou nohu a držíme – pravidelně dýcháme
- * over ball je stisknutý
- * totéž na druhou nohu
- * pánev nepadá
- * hýždě stažené





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání

- výdech noha nahoru
- nádech noha dolů

- * počet opakování

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