



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

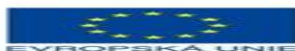
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Cvičení na velkém míči Cvičení 12
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-12
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	3., 7.E, 10.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 12



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Operační program
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na levém boku.
- Overball pod kyčlí.
- Míč mezi kotníky.
- Levá paže se opírá o předloktí.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem se vzepřeme na předloktí.
- Zvedneme pánev z podložky.
- S nádechem vracíme zpět do základního postavení.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Trup udržujte zpevněný.
- Hlava v prodloužení.
- Overall usnadní pohyb.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Ruce v týl.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem odrolujeme od podložky hlavu, ramena.
- Lopatky přitažené k páteři po celou dobu provedení.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- Lokty stále držte stranou.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Klek únožný vedle míče.
- Míč pod hrudníkem.
- Paže se přidržují míče.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem unožujeme maximálně do úhlu 45° .
- S nádechem vracíme zpět.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Unožujte v ose a jen tolik, kolik dovolí váš kyčelní kloub (bez bolesti).

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na lopatkách.
- Paže podél těla.
- Napnuté dolní končetiny opřené lýtky o míč.
- Špičky směřují ke stropu.
- Trup je zpevněný.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Rotací v kyčli vytáčíme špičky stranou.
- Následně vytočíme špičky dovnitř.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Cvik si nejdříve osvojte v lehu na zemi, bez míče.

DĚKUJI ZA POZORNOST

