



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 6
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-3-2-6
Anotace	DUM je určen pro posilování problematických partií při hodinách tělesné výchovy v 1.- 4. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	4., 4.A, 3.10.2012, tělesná výchova

CVIČENÍ 6



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

CVIK 1

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Chodidla na podložce.
- Kolena směřují ke stropu.
- Míč na prsou.

CVIK 1

PROVEDENÍ

- S výdechem vytahujeme míč vedle kolen.
- S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.
- Totéž provádíme na opačnou stranu.

CVIK 1

DOPORUČENÍ

- Hlavu držte v prodloužení trupu.

CVIK 2

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Lýtka na míči.
- Paže podél těla.

CVIK 2

PROVEDENÍ

- S výdechem zpevněním pánevního dna a hýždí odrolujeme postupně od podložky pánev, bederní část páteře, hrudní část páteře až na lopatky pomalu obratel po obratli.
- S nádechem vracíme do výchozí polohy.

CVIK 2

DOPORUČENÍ

- I když je cvik zaměřený na posílení hýždí, provádějte jej s maximální koncentrací na odvíjení obratlů.
- Dbejte, aby pánev byla mimo míč.

CVIK 3

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Leh na zádech.
- Levé lýtko na míči.
- Pravá pokrčená v unožení.
- Overball přidržujeme u levého kolena.

CVIK 3

PROVEDENÍ

- S výdechem přinožíme a stlačíme overball.
- Koleno zůstává v pokrčení.
- S nádechem vracíme zpět.
- Totéž provádíme na druhou stranu.

CVIK 3

DOPORUČENÍ

- Rozsah pohybu by neměl být větší než 45° .

CVIK 4

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- Sed na míči, vzpažit.

CVIK 4

PROVEDENÍ

- Přetočíme trup k levé dolní končetině.
- Provedeme hluboký ohnutý předklon. Prodýcháme, uvolníme.
- Posuneme předklon na střed.
- Prodýcháme a rolováním páteře se vracíme zpět.
- Totéž na opačnou stranu.

CVIK 4

DOPORUČENÍ

- Pohyb není švihový.
- Soustředte se na plynulý přechod z jedné pozice do druhé.

DĚKUJI ZA POZORNOST

