

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 4

Trénink zaměřený na: švihadlo

Délka trvání: 60 minut

Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí

Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, spolupráce, osvojení si skoku přes švihadlo, případně jeho zdokonalení

Pomůcky: švihadla, mety, překážky

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřena na skoky přes švihadlo a různé pohybové úkoly spojené s použitím švihadla.

Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický nákres či nákres cviku
5 minut		Úvodní část - docházka - kontrola dětí – zdravotní stav, vhodné oblečení - bezpečnost - seznámení dětí s plánem tréninku
10 minut	Bez přerušení, plynulá návaznost částí, 2 minuty	Průpravná část a) Zahřátí - rozklusání – přeběhy přes švihadlo - pohybová hra: • Ocásková - děti si přeloží švihadlo na půlku a pak ještě na další půlku. Ze švihadla se stává ocásek, který si zastrčí za kalhoty. Všichni běhají a úkolem každého dítěte je nasbírat co nejvíce ocásků. Vytahují je ostatním. Kdo má nejvíce ocásků, stává se vítězem.
10 minut	2x na každou stranu	b) Protažení - protažení celého těla - švihadlem si vyznačíme značky, kde děti budou stát • Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou • Turecký sed – vzpažit se švihadlem – úklony • Turecký sed – vzpažit zevnitř (švihadlo v jedné ruce), předat švihadlo z levé ruky do pravé, upažit • Leh na břicho – skrčmo zanožit – švihadle přitahovat nohu k hýždí • Leh na zádech – skrčmo přednožit – švihadlem přitahovat nohu k břichu • Sed roznožný – předklon k noze – švihadlo zaháknout za chodidlo, hmitat



5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Sed – švihadlo zaháknout za chodidla, hmitat • Vzpor ležmo na břiše (lachten) – boky protlačit na zem, střídat vzpor ležmo s protlačením a leh na břiše • Stoj rozkročný – hluboký předklon k noze a mezi nohama hmitat  c) Dynamická část - běžecká abeceda kolem švihadla - každé dítě má dostatek místa, natáhne švihadlo na celou délku - abecedu běhají každý kolem svého švihadla • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Poskoky • Vánočka 
25 minut	Každý cvik opakujeme ve dvou sériích, čas upravíme dle zvládání činnosti (ti, kteří umí 30 vteřin skáčou, 20 vteřin odpočívají, pokud neumí, věnujeme se delší dobu nácviku)	Hlavní část - odrazová a běžecká cvičení • Skok přes potok – Skok z jedné strany na druhou • Skok přes švihadla snožmo • Skok přes nízké překážky - Nácvik skoku přes švihadlo • Úprava délky švihadla k délce dítěte • Nácvik pohybu rukou bez švihadla, následně se švihadlem • Švihadlo nejprve překračují, následně kdo zvládá, přeskakuje
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – chůze po švihadle (bez bot) - rozloučení s tréninkem

(Umlaufová, 2023)