

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 8		
Trénink zaměřený na: Štafetový kroužek		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, soutěživost, nácvik a zdokonalení odhodů		
Pomůcky: Štafetový kroužek, obruč, mety		
Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na různé cviky a následně nácvik a zdokonalení odhodů.		
Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický nákres či nákres cviku
5 min	Bez přerušení, plynulá návaznost částí, 300 m	Úvodní část - docházka - kontrola dětí – zdravotní stav, vhodné oblečení - bezpečnost, - seznámení dětí s plánem tréninku
10 min		Průpravná část a) Zahřátí - rozklusání – předávání kroužku z jedné ruky do druhé – nad hlavou, před sebou, ruce vzpažené  - pohybová hra: Ringo baba – kroužek si baba skřípne mezi kolena a bude skákat snožmo. Všechny ostatní děti skáčou také snožmo. Jako obměnu si dá baba kroužek na hlavu a chodí- ostatní děti skáčou stále snožmo. Když se baba někoho dotkne, předá štafetový kroužek a hra pokračuje dál. 
10 min		b) Protažení - protažení celého těla - štafetový kroužek bude sloužit jako značka každého dítěte – následně zapojíme ke cvičení - Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou - Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktí a celými pažemi - Stoj spatný – přitáhnout nohu na břicho – kroužek si dát na hlavu a držet rovnováhu - Stoj rozkročný – předklon, kroužek si posílat od jedné špičky ke druhé

5 min	Každý cvik 1x na 10m	• Sed roznožný – předklon k napnuté noze, kroužek si zaháknout za špičku a hmitat • Vzpor sedmo za zády – přednožit poníž a zpět do výchozí polohy • Dřep – vzpor dřepmo, vzpřim do stoje, vzpažit c) Dynamická část - běžecká abeceda - kroužek budou držet v předpažení, ruce se nesmí hnout • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Skoky snožmo • poskoky 
25 min	Bez přerušení, odhody dle pokynů, opakování 3x	Hlavní část - Návčik odhodu štafetového kroužku, odhody na cíl • Návčik postavení při odhodu kroužku • Odhody jednou rukou • Hod do obruče • Hod co nejbliže k čáře  - štafetový závod s ringem • Děti se postaví do dvou zástupů • První z družstva drží v ruce kroužek -> úkolem bude co nejrychleji dostat kroužek k dítěti, které stojí jako poslední v zástupu -> kroužek si budou podávat vrchem (předávat z rukou do rukou), v předklonu mezi nohama • Když je kroužek u posledního dítěte, to chytí kroužek a běží dopředu, aby bylo první a opět posílají • Vítězí to družstvo, které se jako první dostane na určenou čáru 
5 min		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – kroužek na hlavu – chůze po špičkách, po patách -> kroužek nesmí spadnout - rozloučení s tréninkem