

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 6

Trénink zaměřený na: Běh přes mety (kloboučky)

Délka trvání: 60 minut

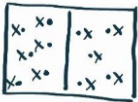
Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí

Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, spolupráce, nácvik přeběhů přes mety – správnost provedení

Pomůcky: mety

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na přeběhy přes mety. Seznamujeme se s využitím pomůcky po celou dobu trvání tréninku.

Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický náčrtek či náčrtek 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 mety rozmístěné po obvodu tělocvičny  - pohybová hra: Houby a houbaři – rozdělíme děti na dvě družstva. Houby budou mít kloboučky rozmístěné jako čepičku houby. Houbaři opačně. Úkolem bude si navzájem v prostoru škodit a otáčet si kloboučky. Houby otáčejí kloboučky houbařům a opačně. Vítězem se po zapískání stává ten, kdo má více kloboučků rozmístěných ke svému prospěchu. 
10 minut	2x na každou stranu	b) Protažení - protažení celého těla - klobouček slouží jako značka - Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou - Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktí a celými pažemi - Leh na zádech přednožný – skrčit zánožmo nohu, přitáhnout nohu na břicho - Stoj předklonmo rozkročný – pohyb dopředu, doprostřed, dozadu

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Sed roznožný – předklon k noze, předklon mezi nohy, vzpažit • Sed – předklonit • Dřep – vzpor dřepmo, vzpřím do stoje, vzpažit  c) Dynamická část - běžecká abeceda - všechny děti se chytí za ruce a naučíme je básničku ➤ Byla jedna bublina, Bublila se bublila. Jak tak rostla místo jídla, Polykala vodu z mýdla. Prááásk. - Pomocí této básničky se děti dostanou do krásného kruhu a pomocí kloboučků jim vyznačíme značku - běžeckou abecedu provedeme v kroužku -> děti budou běhat abecedu po směru hodinových ručiček za sebou přes kloboučky • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Skoky stranou 
25 minut	Bez přerušení, nácvik těžších cviků, nové cviky dle pokynů – každý cvik děláme jednou, 2 série	Hlavní část - běžecká cvičení přes kloboučky • Přeběh přes kloboučky • Přeskoky snožmo přes kloboučky • Panák přes kloboučky – nad kloboučkem nohy roznožené, mezi kloboučky nohy k sobě • Různé cviky po přeskočení kloboučku- například sed na hýždě, leh na břicho/záda • Slalom mezi kloboučky 
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – děti si lehnou, položí si klobouček na břicho a v klidu dýchají a vnímají svůj dech - rozloučení s tréninkem

(Umlaufová, 2023)