

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 1

Trénink zaměřený na: obruče

Délka trvání: 60 minut

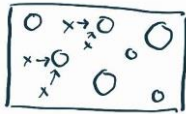
Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí

Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, rozvoj sluchového vnímání, spolupráce

Pomůcky: obruče, lavička, mety, pěnové míčky

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na práci s obručemi. Obruč využíváme po celou dobu trvání tréninku.

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 - běh po obvodu tělocvičny s obručí = děti reagují na audiální a vizuální podněty - vizuální: máme červený a zelený klobouček, který zvedneme nad hlavu a děti reagují změnou polohy (děti položí obruče a sednou si do obruče, lehnou si na břicho, kleknou si), zastavením, pohybovým úkolem (obruč dají nad hlavu, krouží jako volantem, napnou ruce) - audiální: děti reagují na povel stůj, běž, sedni, lehni (s využitím obruče: přeskočení, proskočení, položení, vyhození)  - pohybová hra: • Ostrovy – děti běhají v určeném prostoru, kde jsou rozmístěné obruče (dáme obruče různých průměrů). Zapneme hudbu a když hudbu zastavíme, děti se co nejrychleji musí dostat do obruče. Obruče postupně odebíráme. 

10 minut	2x na každou stranu	b) Protažení - protažení celého těla • Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou • Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktím a celými pažemi • Sed roznožný – předklony k levé/pravé noze – placka • Sed – hluboký předklon • Stoj pokrčmo přednožný na levé/pravé noze, kroužit v kotníku, koleni a v kyčli přednožené nohy • Stoj skrčmo přednožný na levé noze, na pravé noze povýš – přitáhnout nohu k tělu • Stoj skrčmo zánožný – přitáhnout patu na hýždě • Uvolnění celého těla – uvolnění protažených partií 
5 minut	Každý cvik 1x na 10m	c) Dynamická část - vyznačíme si start a cíl pomocí malých obručí - „zvířátková abeceda“ • Žabáci (odrazy snožmo ve dřepu) • Kačenky (chůze ve dřepu) • Rak (chůze vzoru ležmo na zádech na rukách) • Pes – kočka (chůze ve vzporu klečmo) • Pavouk (chůze ve vzporu stojmo rozkročném). 
25 minut	Bez přerušení, postupně za sebou s rozestupy, aby nedošlo ke stání na místě, opakujeme 4x	Hlavní část - překážková dráha • Přebíháme obruče - měníme polohu obručí, měníme průměry obručí • Přitahujeme se na lavičce (shyb na lavičce) • Skáčíme snožmo z obruče do obruče – měníme polohu obručí, měníme průměry obručí • Prolézání obručí • Běh přes kloboučky- slalom • Hod na cíl – do obruče • Doběh do cíle (Děti rozdělíme do dvou skupin – střídají se v běhu a odpočinku, střídáme počet uběhnutých koleček v kuse 1,2,3, měníme intenzitu běhu – co nejrychleji, klusem) 

5 minut		Závěrečná část - pošleme obruč a děti se snaží ji proběhnout - protažení - vydýchání – děti si lehnou, obruč si položí na břicho a v klidu dýchají - rozloučení s dnešním tréninkem
---------	--	--

(Umlafová, 2023)