

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 2

Trénink zaměřený na: běh přes překážky

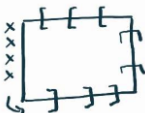
Délka trvání: 60 minut

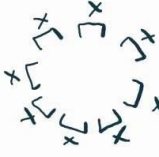
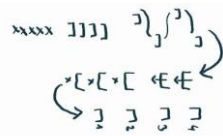
Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí
Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, nácvik pohybových úkonů přes překážky a jejich zdokonalování, rozvoj sluchového vnímání

Pomůcky: překážky, pěnovou hůlku

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na přeběhy přes překážky. Zaměřuje se na přeskoky a různé pohybové úkoly přes překážky.

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 – běh po obvodu tělocvičny - přeskoky přes překážky, přeběhy přes překážky, cvičení dle povelů (lehnout si na břicho, záda, turecký sed)  - pohybová hra: - Mrazík – Určíme jednoho Mrazíka (ten dostane do ruky pěnovou mrazicí hůlku) – jeho úkolem je chytat děti (dotknout se jich). Pokud se jich Mrazík dotkne, odchází vykonat trest, aby se mohly vrátit zpět do hry. - Trest: přeběhnout řadu překážek, podlézt překážky, oběhnout překážky 
10 minut	2x na každou stranu	b) Protažení - protažení celého těla - překážka jako pomůcka - překážky nám poslouží jako značky – vytvoříme kruh - Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou - Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktí a celými pažemi

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Leh na břiše – skrčit zánožmo nohu, přitáhnout patu k hýždím • Sed roznožný – předklon k noze, mezi nohy • Vzpor klečmo (kočička) – prohnuté/ohnuté • Vzpor klečmo – zanožit pravou nohu, předpažit levou ruku • Dřep na plných chodidlech – ruce položit na zem, vzpor dřepmo, přechod do vzporu stojmo, vzpřím, vzpažit  c) Dynamická část - běžecká abeceda - cíl si vyznačíme překážkou – každý se musí překážky dotknout a poté jde zpátky na start • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Poskoky
25 minut	Postupně za sebou na daný povel – dostatečné rozestupy, každý cvik opakujeme víckrát	Hlavní část - děti budou stát v zástupu - pohybové úkoly mezi překážkami • Skok snožmo přes nízké překážky • Slalom mezi překážkami • Podlézání překážek • Skok přes překážku, mezi překážkami cvik – sed, leh na břicho/záda, turecký sed • Člunkový běh - vyznačen překážkami, následně překážky přeskočí 
5 minut		Závěrečná část - pohybová hra Z vody do vody – děti mají před sebou překážku a poslouchají povely (do vody – skočí přes překážku, z vody – skočí zpět). Pokud někdo povely splete, sedne si a pozoruje ostatní kamarády). - protažení - Relaxace – překážka nad břicho- nádech – výdech (výdechem se děti snaží dotknout břichem překážky) - rozloučení s tréninkem

(Umlaufová, 2023)