

Téma hodiny: Vrh koulí I

Celkový čas: 45 min

Cíl hodiny: Žáci si osvojí základní dovednosti potřebné pro vrh koulí.

ČÁST HODINY	ČAS	OBSAH	POZNÁMKY
RUŠNÁ A PRŮPRAVNÁ ČÁST HODINY	Rušná část: 5 minut Průpravná část: 10 minut	<p>Rušná část: opičí dráha; klus; hry</p> <p>Průpravná část: Dynamický strečink</p> <ul style="list-style-type: none"> inverted hamstring stretch, knee hug, sumo squats, frankensteins, trail leg, knee flexion, shoulder circles, twist walking, side inclinations, torso circles, pelvic circles <p>Atletická abeceda</p> <ul style="list-style-type: none"> liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, cval stranou, odpichy, odrazy, koleso, kankán 	<p>V rušné části vynecháváme aktivity s maximálním zatížením.</p> <p>Po skupinové rozcvičce může dát učitel žákům možnost individuálního protažení.</p> <p>Všechny cviky provádíme jak na levou, tak na pravou stranu, některé můžeme i pozpátku.</p>
HLAVNÍ ČÁST HODINY	25 minut	<p>Speciální odhodová cvičení s medicinbalem</p> <ul style="list-style-type: none"> odhod vpřed přes hlavu = „vhazování autu“ – přihrávky odhod obouruč vzad přes hlavu odhod obouruč spodem vpřed = „odhod z podřepu“ odvrh trčením obouruč od prsou – přihrávky odhody ze vzpažení v lehu s přechodem do sedu vrhy v sedě roznožném = „koulařské přihrávky v sedě“ <p>Žák si osvojí správné držení koule:</p> <ul style="list-style-type: none"> kouli sebereme ze země správné držení koule správné umístění koule u krku <p>Abeceda s koulí</p> <ul style="list-style-type: none"> předávání koule z jedné ruky do druhé kolem hlavy, pasu, nohou, „osmičky“ přehazování koule z ruky do ruky <p>Průpravné odhody v poli/v kruhu</p> <ul style="list-style-type: none"> hod obouruč vpřed spodem hod obouruč přes hlavu vzad hod trčením obouruč od prsou hod vpřed stranou = „diskařsky“ hod vzad stranou = „kladivářsky“ hod přes hlavu vpřed = „vhazování autu“ <p>Vrhy z místa</p> <ul style="list-style-type: none"> vysoké výhozy koulí s postupně stále hlubším podřepem vrhy do země s postupným sešikmením vrhu a oddálením místa dopadu koule vrh z čelního postavení vrh z bočního postavení vrh ze zádového postavení 	<p>Bezpečnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pokud se žáci rozcvičují s koulí, nebo si přihrávají medicinbalem (koulí), dbáme na dostatečné vzdálenosti jak mezi cvičícími, tak mezi jednotlivými dvojicemi. Pokud žáci vrhají ve vrhačském sektoru, NIKDY se nesmí jakýkoliv žák pohybovat v prostoru, kam vržené koule dopadají! <p>Učitel žáky upozorní na špatné držení koule a špatné umístění koule u krku.</p> <p>Skupinu můžeme rozdělit na dvě poloviny. Jedna polovina nacvičuje odhody v kruhu, druhá polovina na dráze nacvičuje sun. Poté žáky vystřídáme.</p> <p>Na závěr hodiny necháme žáky vrhat ze zádového postavení, potom můžeme přistoupit k měření jednotlivých pokusů.</p>
ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY	5 minut	<p>Statický strečink: úklon hlavy, přednožit skrčmo povýš–přitáhnout koleno skrč. nohy k hrudníku, stoj na levé-skrčit pravou-patu k hýždím, zapažit poníž-spojit ruce-hluboký ohnutý předklon, vzpažit skrčmo-uchopit loket, předpažit skrčmo-uchopit loket, upažit vzad pokrčmo zevnitř-zapřít o zeď +</p> <p>vyběhání</p>	<p>Všechny cviky žáci provádí pravou i levou končetinou, resp. na pravou i levou stranu.</p>