

## Téma hodiny: Vrh koulí II

**Celkový čas:** 45 min

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

ČÁST HODINY	ČAS	OBSAH	POZNÁMKY
<b>RUŠNÁ A PRŮPRAVNÁ ČÁST HODINY</b>	<b>Rušná část:</b> 5 minut <b>Průpravná část:</b> 10 minut	<p><b>Rušná část:</b> opičí dráha; klus; hry</p> <p><b>Průpravná část: Dynamický strečink</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>inverted hamstring stretch, knee hug, sumo squats, frankensteins, trail leg, knee flexion, shoulder circles, twist walking, side inclinations, torso circles, pelvic circles</li> </ul> <p><b>Atletická abeceda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, cval stranou, odpichy, odrazy, koleso, kankán</li> </ul>	<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>
<b>HLAVNÍ ČÁST HODINY</b>	25 minut	<p><b>Žák si osvojí správné držení koule:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kouli sebereme ze země</li> <li>správné držení koule</li> <li>správné umístění koule u krku</li> </ul> <p><b>Abeceda s koulí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>předávání koule z jedné ruky do druhé kolem hlavy, pasu, nohou, „osmičky“</li> <li>přehazování koule z ruky do ruky</li> </ul> <p><b>Průpravné odhody v poli/v kruhu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hod obouruč vpřed spodem</li> <li>hod obouruč přes hlavu vzad</li> <li>hod trčením obouruč od prsou</li> </ul> <p><b>Nácvik sunu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rovnováha na jedné noze = „sbalení a rozbalení“</li> <li>rozbalení se zanožením</li> <li>poskoky na pravé/levé noze vzad s udržením levé/pravé nohy natažené v zanožení</li> <li>poskoky na levé/pravé noze vzad s impulzem pravé/levé nohy do skrčení</li> <li>poskoky na levé/pravé noze vzad se zaměřením na zkrácení časového rozdílu mezi došlápnutím pravé a levé nohy</li> <li>poskoky na levé a pravé noze dozadu se zaměřením na stočení odrazové nohy po došlapu do přibližně 45°</li> <li>sun ze základního postavení do odvrhového postavení</li> </ul> <p><b>Vrhy z místa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vrh z bočního postavení</li> <li>vrh ze zádového postavení</li> </ul> <p><b>Vrh se sunem</b></p>	<p><b>Bezpečnost:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud se žáci rozcvičují s koulí, nebo si přihrávají medicinbalem (koulí), dbáme na dostatečné vzdálenosti jak mezi cvičícími, tak mezi jednotlivými dvojicemi.</li> <li>Pokud žáci vrhají ve vrhačském sektoru, NIKDY se nesmí jakýkoliv žák pohybovat v prostoru, kam vržené koule dopadají!</li> </ul> <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 vyzkoušet kompletní vrh se sunem, potom přistoupíme k měření jednotlivých pokusů. Měřit můžeme jak pokusy z místa, tak se sunem. Další hodinu můžeme uspořádat soutěž, při které buď stanovíme všem stejný počet pokusů, nebo po prvních třech pokusech postoupí 8 nejlepších a pro ostatní učitel vymyslí jinou činnost.</p>
<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST HODINY</b>	5 minut	<p><b>Statický strečink:</b> 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><b>vyběhání</b></p>	<p>Všechny cviky žáci provádí pravou i levou končetinou, resp. na pravou i levou stranu.</p>