

MUNI  
ELPORTAL

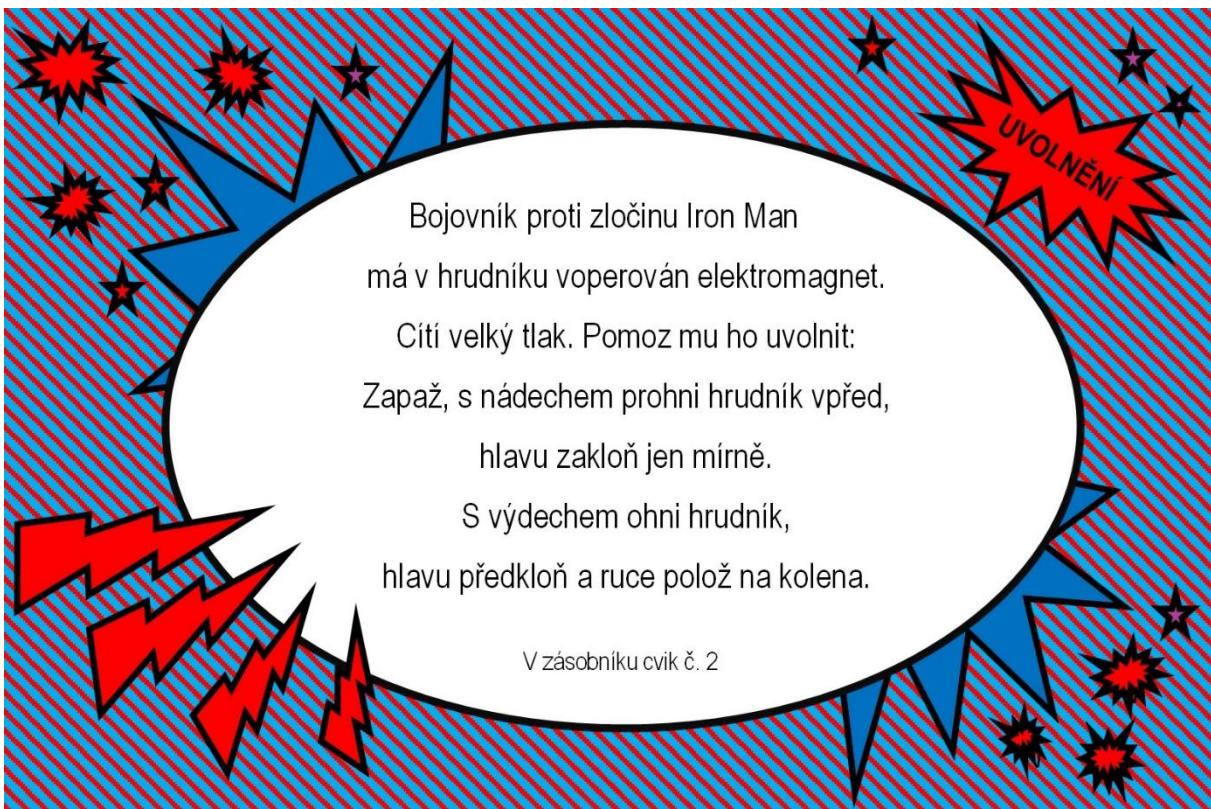


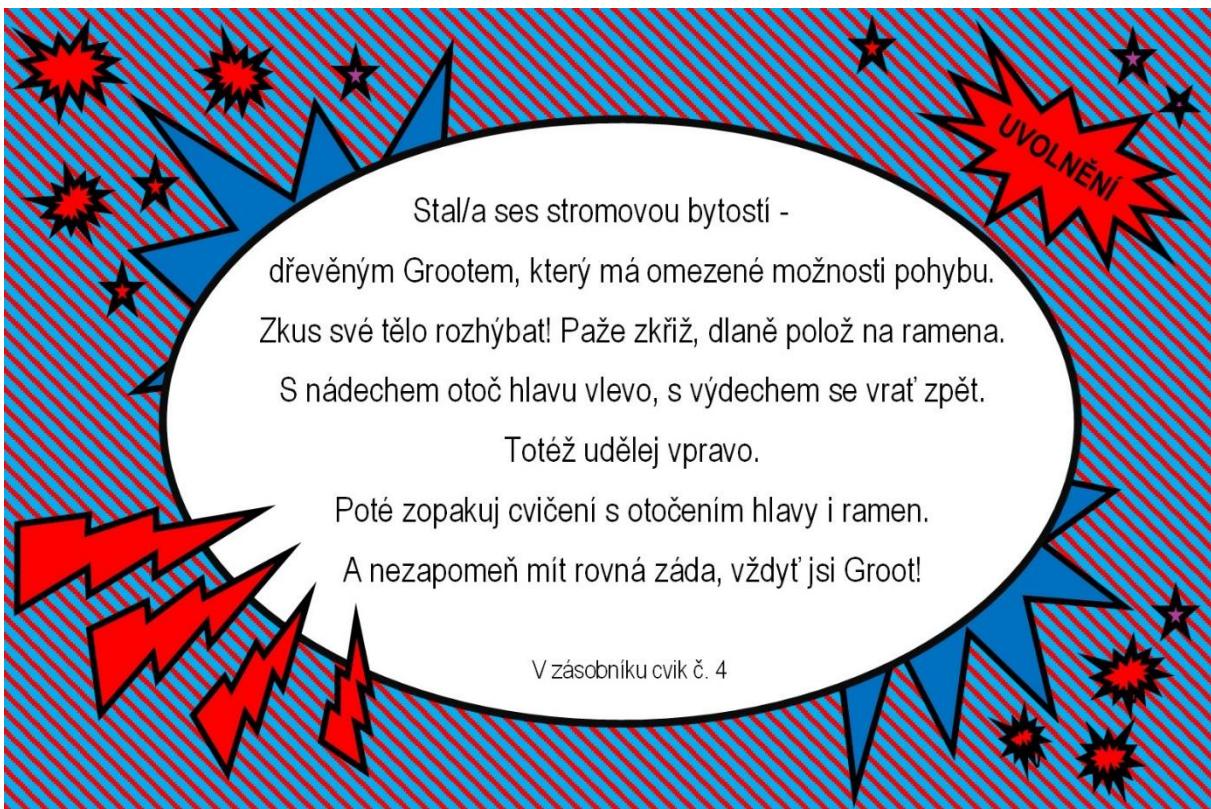
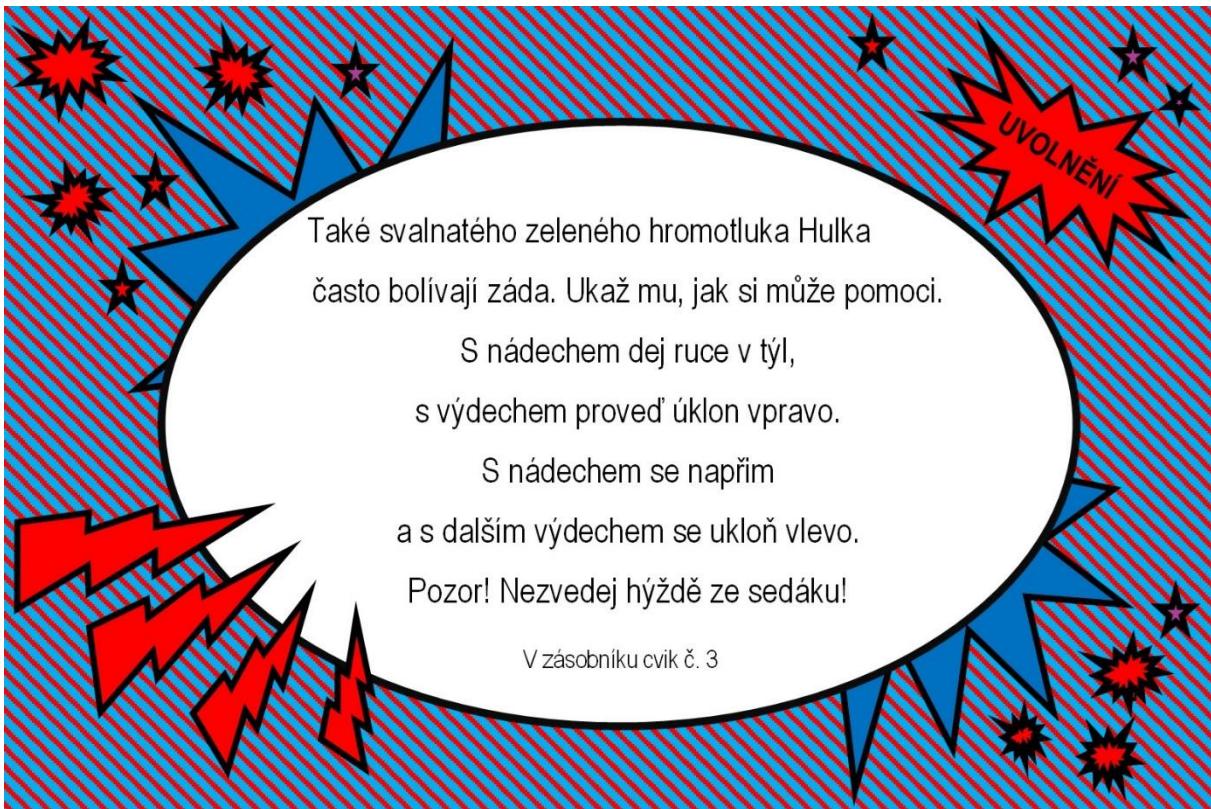
**Tělovýchovné chvilky  
pro 5. až 6. ročník ZŠ**

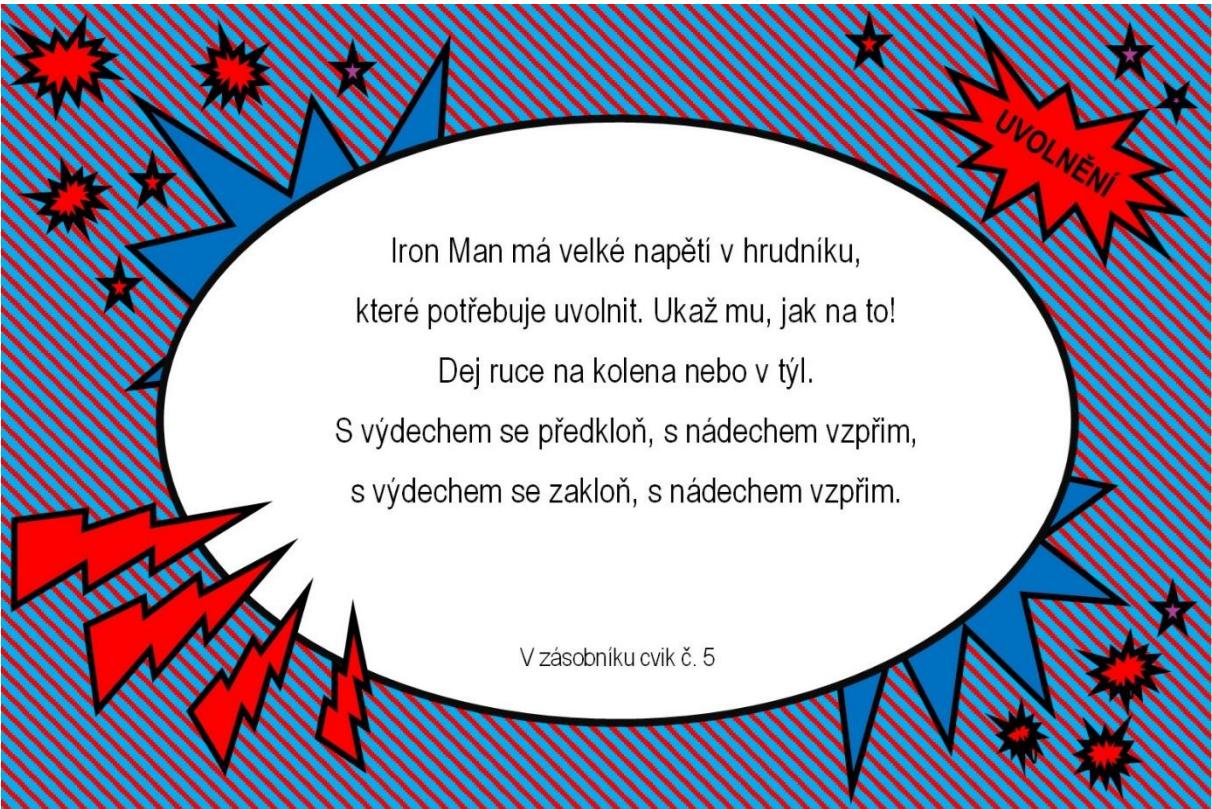
**Motivační karty**

---

MASARYKOVA UNIVERZITA







UVOLNĚNÍ

Iron Man má velké napětí v hrudníku,  
které potřebuje uvolnit. Ukaž mu, jak na to!

Dej ruce na kolena nebo v týl.

S výdechem se předkloň, s nádechem vzpřím,  
s výdechem se zakloň, s nádechem vzpřím.

V zásobníku cvik č. 5



UVOLNĚNÍ

Pozooor! Něco letí! Meteorit!  
Předkloň se, ať tě netrefí!  
S nádechem dej ruce v týl, lokty táhni vzad,  
s výdechem proved hluboký předklon,  
lokty se dotkní kolen.

V zásobníku cvik č. 6



UVOLNĚNÍ

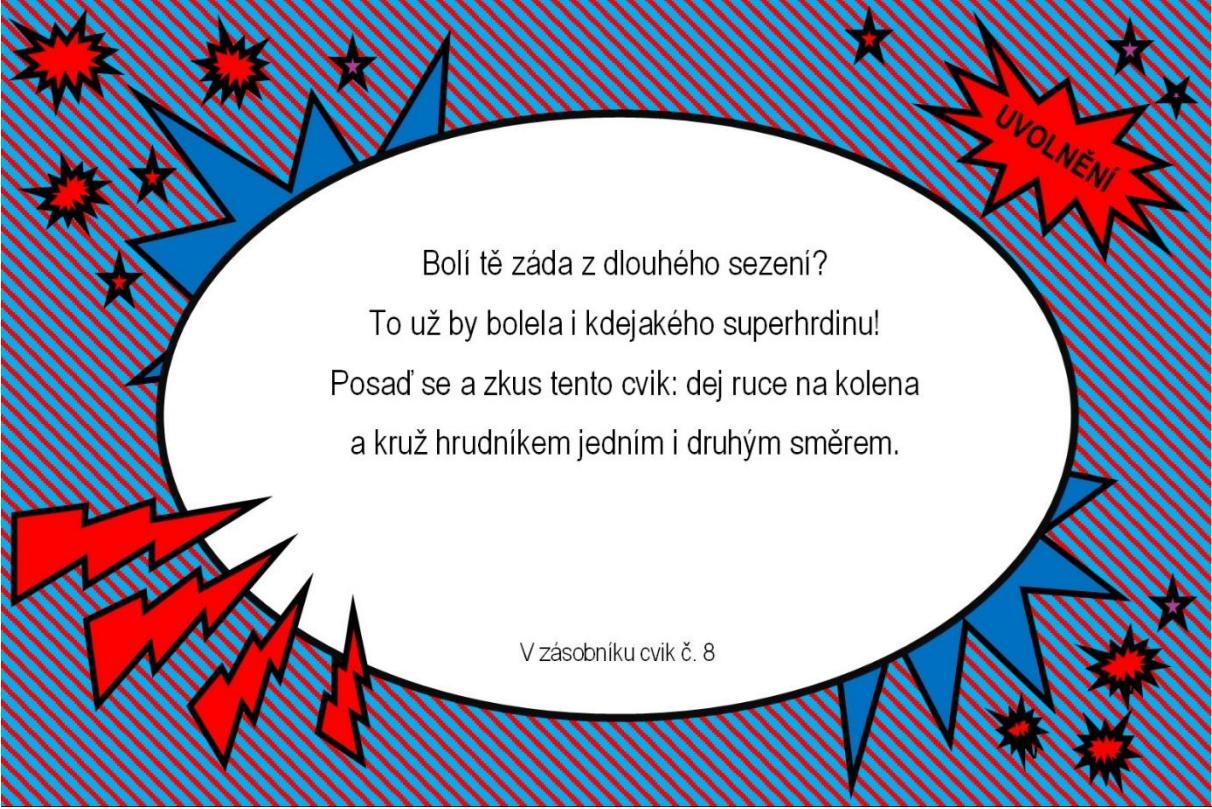
Sedí se ti nepohodlně? Vrtíš se na židli?

Pak zkus tento cvik:

s nádechem vysad' pánev tak, aby se ti bedra  
mírně prohnula.

S výdechem naopak pánev podsad' tak,  
aby se ti bedra mírně ohnula.

V zásobníku cvik č. 7



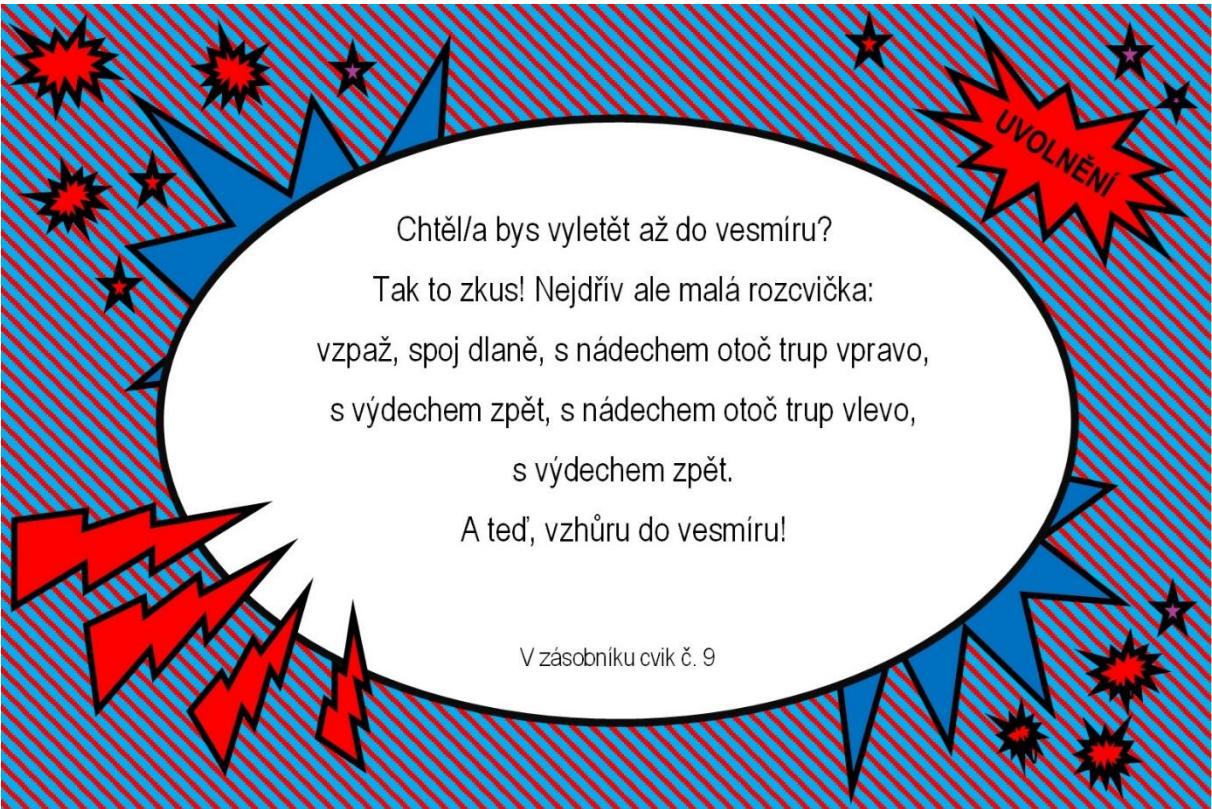
UVOLNĚNÍ

Bolí tě záda z dlouhého sezení?

To už by bolela i kdějakého superhrdinu!

Posad' se a zkus tento cvik: dej ruce na kolena  
a kruž hrudníkem jedním i druhým směrem.

V zásobníku cvik č. 8



Chtěl/a bys vyletět až do vesmíru?

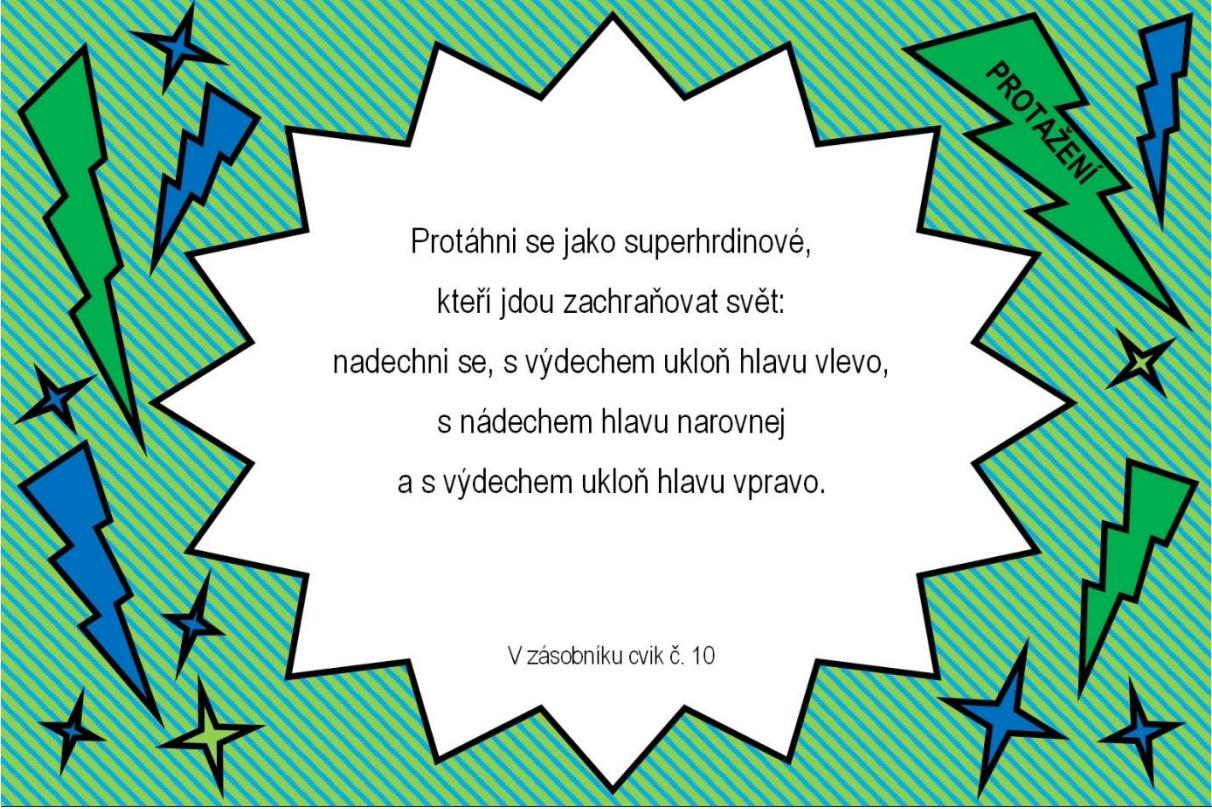
Tak to zkus! Nejdřív ale malá rozcička:

vzpaž, spoj dlaně, s nádechem otoč trup vpravo,  
s výdechem zpět, s nádechem otoč trup vlevo,

s výdechem zpět.

A těď, vzhůru do vesmíru!

V zásobníku cvik č. 9



Protáhni se jako superhrdinové,

kteří jdou zachraňovat svět:

nadechni se, s výdechem ukloň hlavu vlevo,

s nádechem hlavu narovnej

a s výdechem ukloň hlavu vpravo.

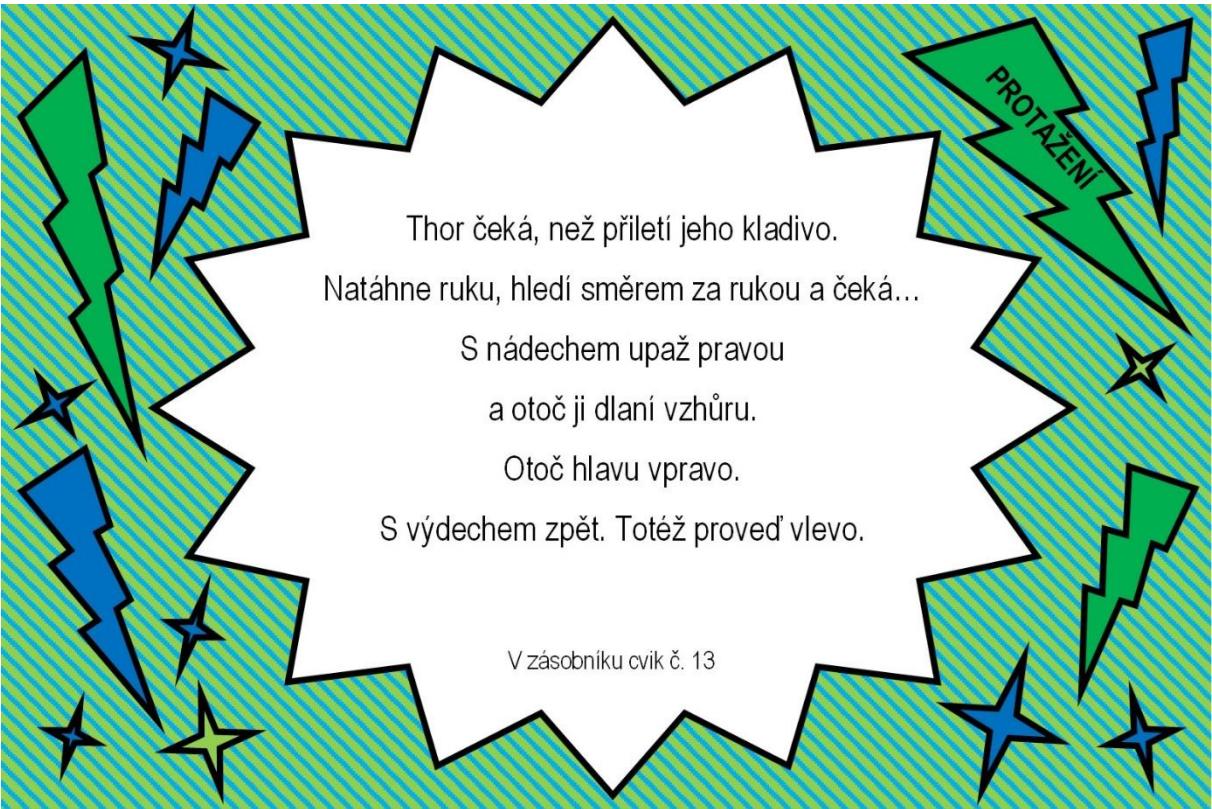
V zásobníku cvik č. 10

Vyhlížíš kolegy superhrdiný,  
kteří se pohybují ve vesmíru...  
S nádechem mírně zakloň hlavu,  
bradu při tom vytahuj vzhůru.  
S výdechem hlavu předkloň  
a bradu přitáhni k hrudníku.  
Hlavně pomalu...  
ať se ti z toho nezatočí hlava!

V zásobníku cvik č. 11

I superhrdinové jsou rádi pochváleni  
za dobrou práci.  
Zvládneš se pochválit sám/sama sebe?  
Pravou ruku polož na levé rameno,  
s nádechem otoč hlavu vlevo.  
S výdechem zpět  
a totéž zopakuj na druhou stranu.

V zásobníku cvik č. 12



PROTAŽENÍ

Thor čeká, než přiletí jeho kladivo.

Natáhne ruku, hledí směrem za rukou a čeká...

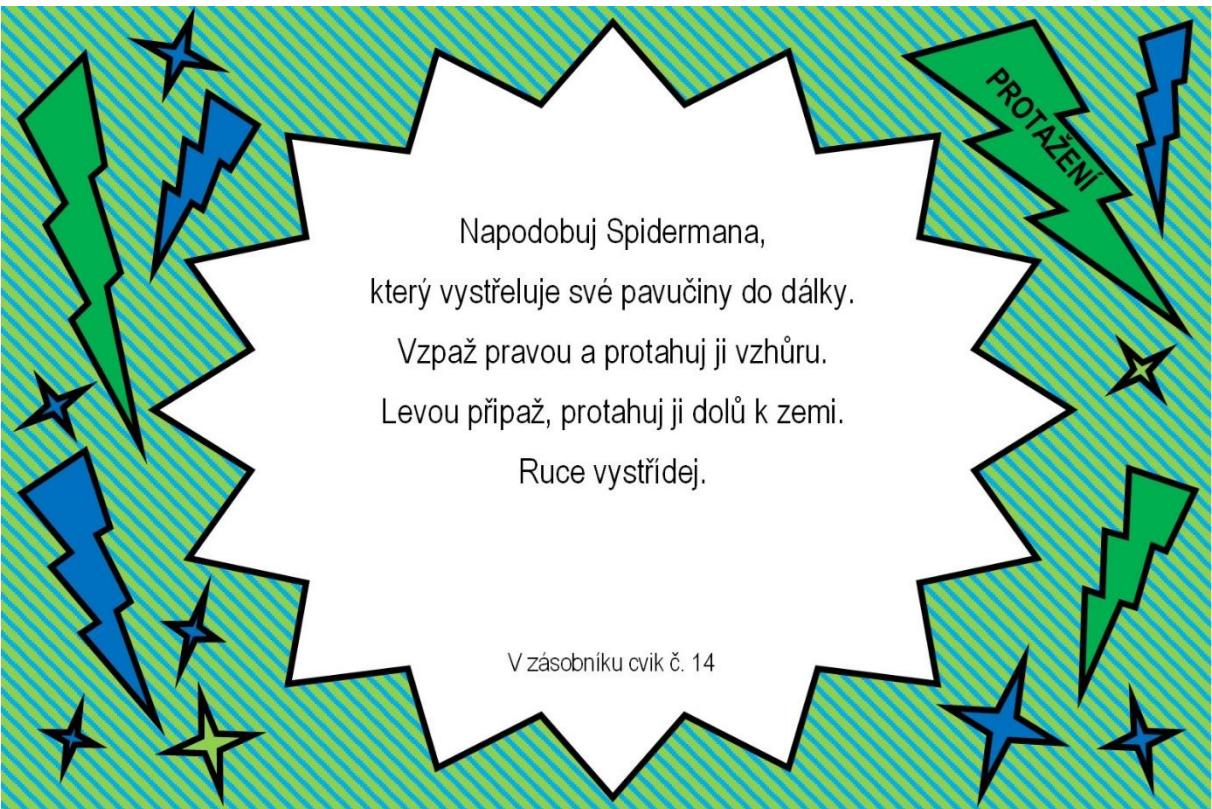
S nádechem upaž pravou

a otoč ji dlaní vzhůru.

Otoč hlavu vpravo.

S výdechem zpět. Totéž proved vlevo.

V zásobníku cvik č. 13



Napodobuj Spidermana,

který vystřeluje své pavučiny do dálky.

Vzpaž pravou a protahuj ji vzhůru.

Levou připaž, protahuj ji dolů k zemi.

Ruce vystřídej.

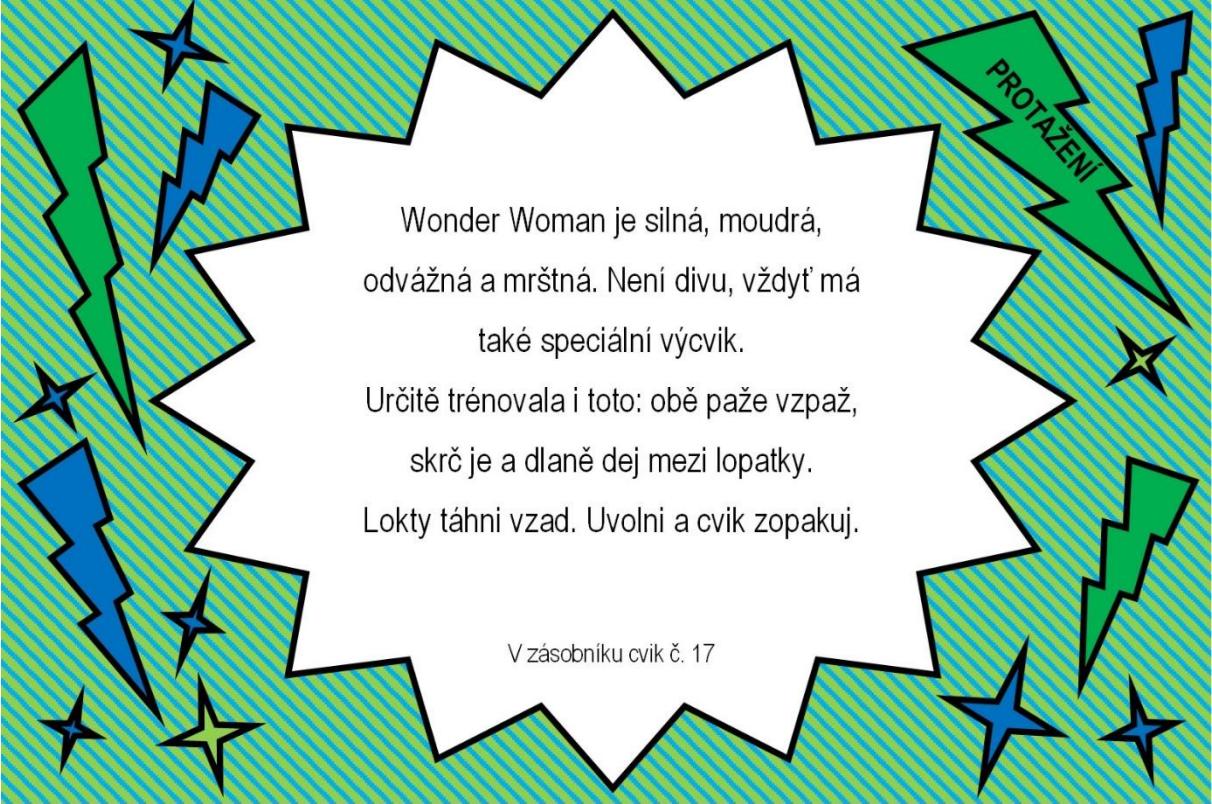
V zásobníku cvik č. 14

Kteří superhrdinové mohou létat pomocí křídel? Pokus se vzpomenout si... A než si vzpomeneš, vyzkoušej tento cvik: upaž, paže skrč a polož ruce na ramena. Prováděj kroužky oběma pažemi současně nebo střídavě vpřed a vzad.

V zásobníku cvik č. 15

Hawkeye má na zádech svůj vak se šípy. Napodobuj jeho pohyb při vytahování šípu z vaku. Vzpaž levou, skrč ji a dlaň posunuj co nejvíce dolů mezi lopatky. Uvolni ruku a o totéž se pokus pravou.

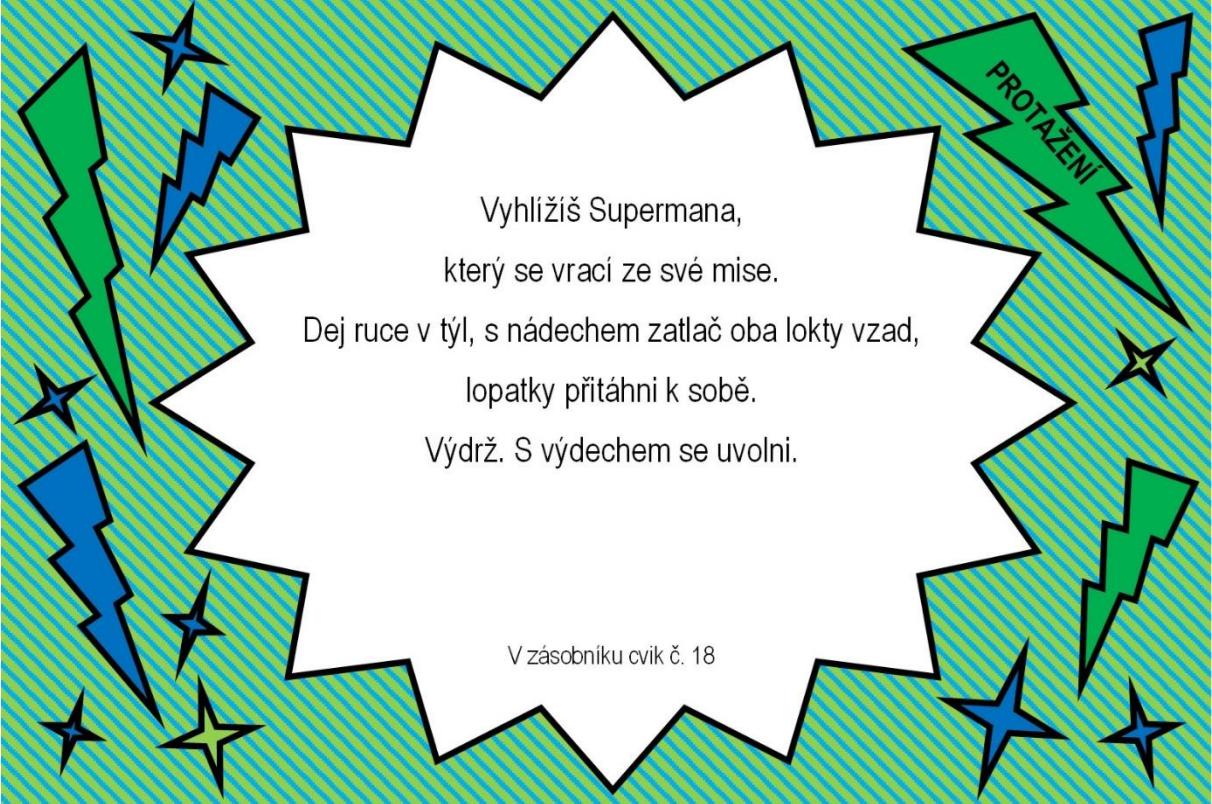
V zásobníku cvik č. 16



PROTAŽENÍ

Wonder Woman je silná, moudrá,  
odvážná a mrštná. Není divu, vždyť má  
také speciální výcvik.  
Určitě trénovala i toto: obě paže vzpaž,  
skrč je a dlaně dej mezi lopatky.  
Lokty táhni vzad. Uvolni a cvik zopakuj.

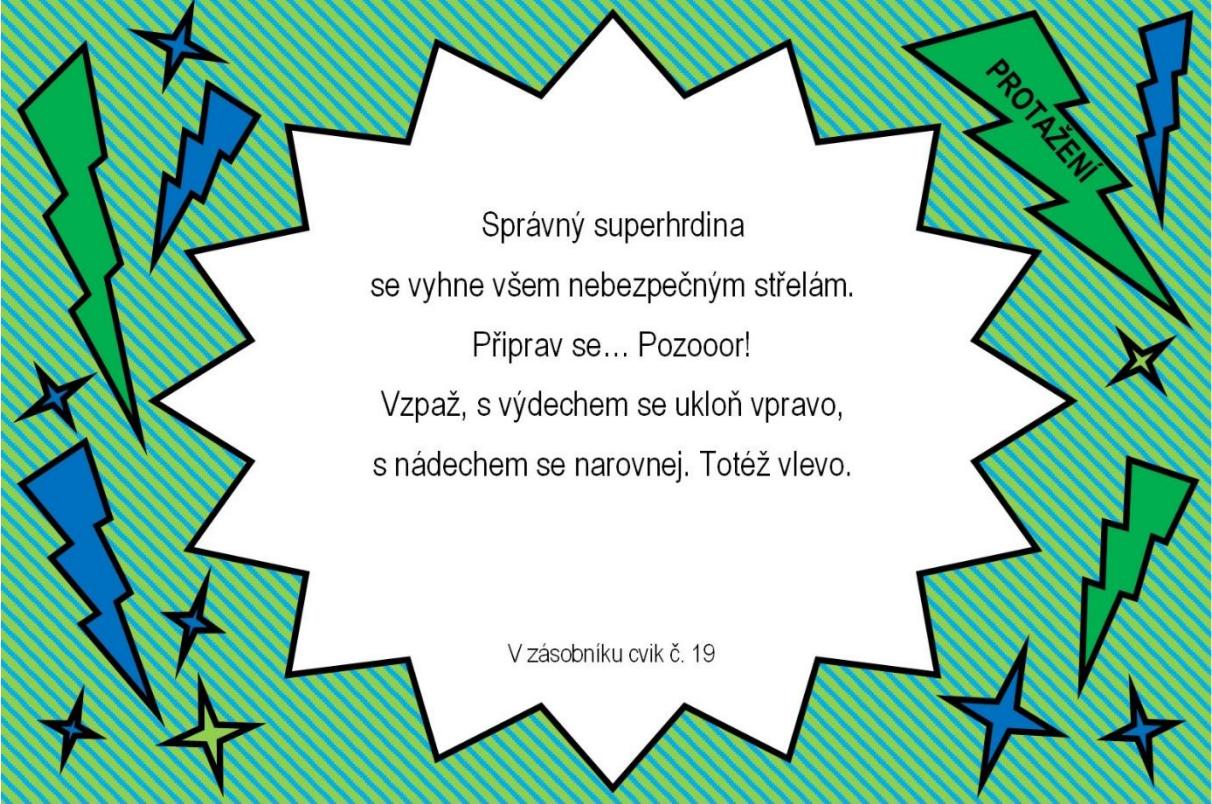
V zásobníku cvik č. 17



PROTAŽENÍ

Vyhližíš Supermana,  
který se vrací ze své mise.  
Dej ruce v týl, s nádechem zatlač oba lokty vzad,  
lopatky přitáhni k sobě.  
Výdrž. S výdechem se uvolni.

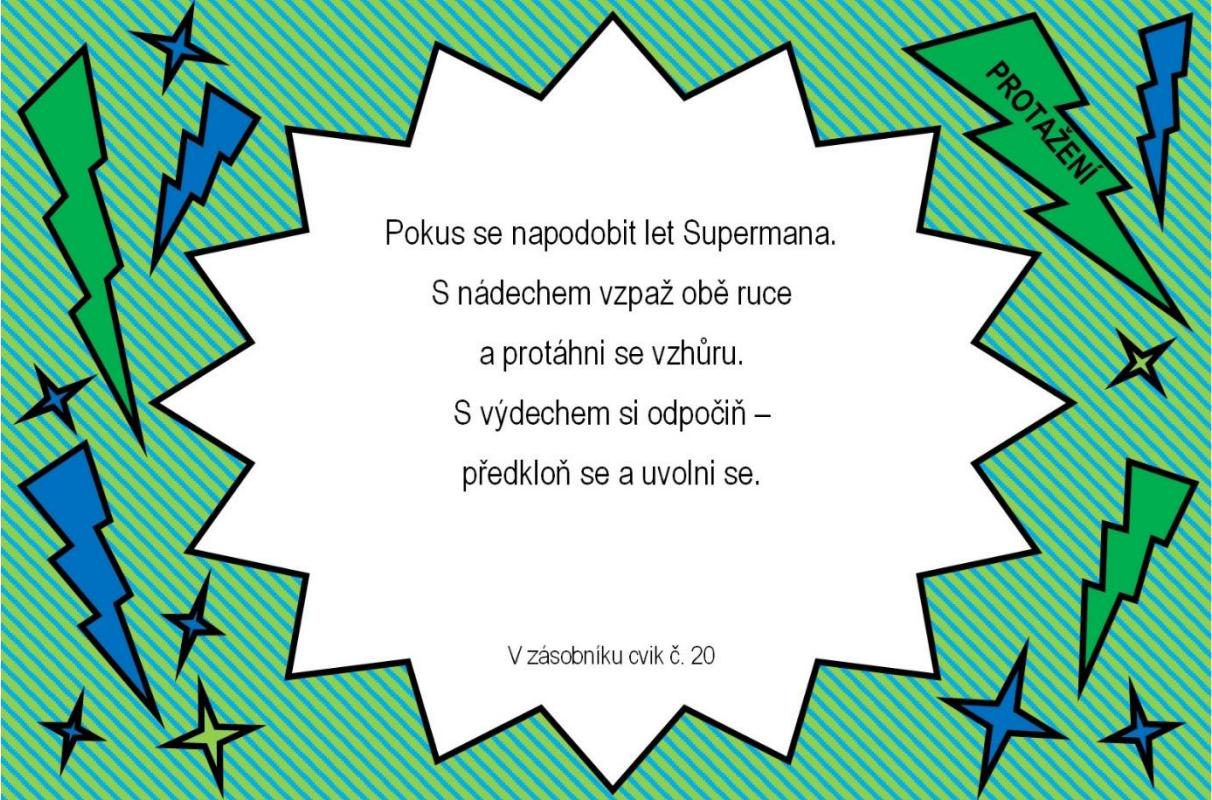
V zásobníku cvik č. 18



Správný superhrdina  
se vyhne všem nebezpečným střelám.

Příprav se... Pozooor!  
Vzpaž, s výdechem se ukloň vpravo,  
s nádechem se narovnej. Totéž vlevo.

V zásobníku cvik č. 19



Pokus se napodobit let Supermana.

S nádechem vzpaž obě ruce  
a protáhni se vzhůru.  
S výdechem si odpočiň –  
předkloň se a uvolni se.

V zásobníku cvik č. 20

Vyzkoušej si, jak se cítí Hulk,  
když se jeho tělo zvětšuje a zelená...  
Dlaněmi uchop nohy židle ve výšce sedáku  
nebo sedák vzadu, s nádechem zvedni pánev  
co nejvíše, pohled směřuj přímo dopředu.  
Chvíli vydž a s výdechem se uvolni.

V zásobníku cvik č. 21

Unavené a bolavé superhrdinské nohy  
potřebují protáhnout. Ale jak na to?  
Posad' se na levý okraj židle, levá hýzdě je mimo židli.  
Stehno levé měj svisle dolů, nohu skrč  
a levou rukou uchop kotník. Patu přitáhni k hýždi.  
Totéž zopakuj s pravou nohou.

V zásobníku cvik č. 22

Vzpomeneš si, kteří superhrdinové mohou létat?

Co třeba Falcon?

Superhrdinové ale potřebují mít k létání  
silné mezilopatkové svaly.

Upaž, dlaně dej na ramena, s nádechem táhni lopatky  
k sobě a lokty vzad. S výdechem lokty spoj  
před hrudníkem.

SÍLA

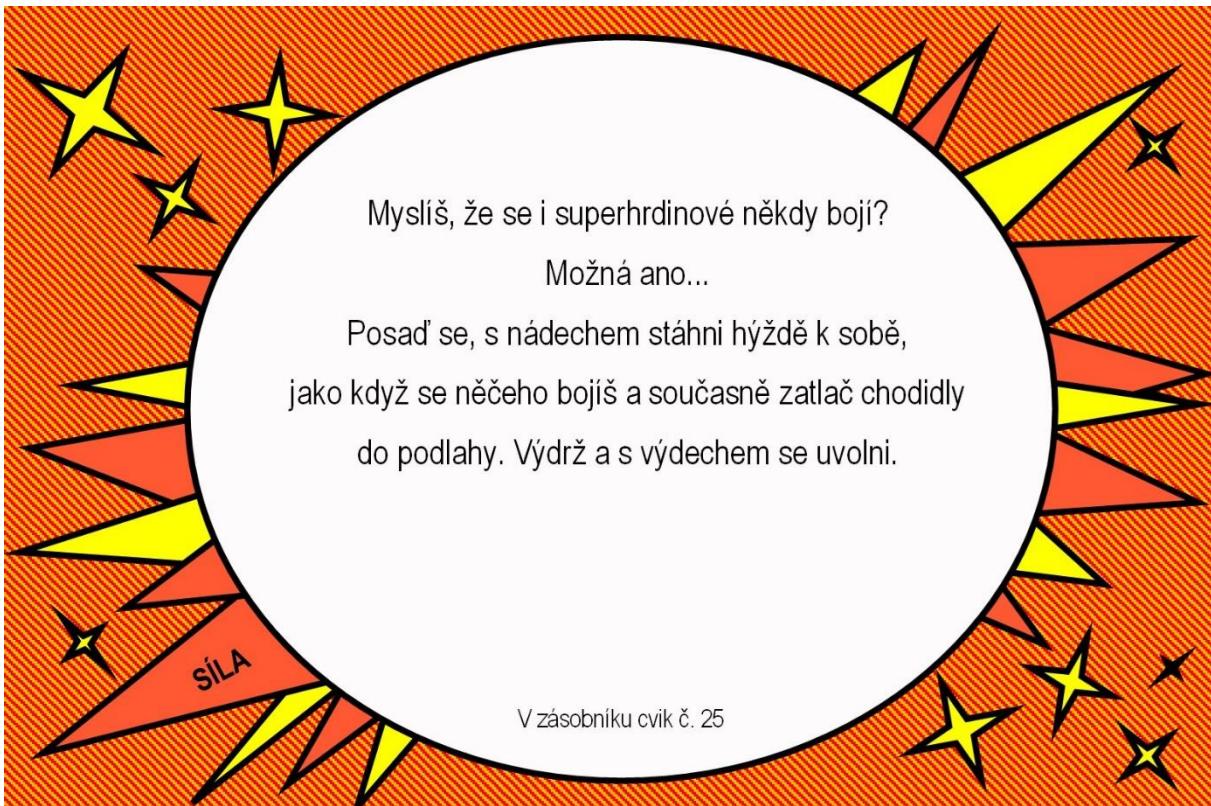
V zásobníku cvik č. 23

Jak to vypadá, když superhrdina ukáže  
své svaly na pažích? Upaž, pokrč paže  
a dej předloktí svisle.

S nádechem stáhni lopatky k sobě  
a paže táhni vzad. Výdrž.  
S výdechem spoj předloktí  
a dlaně před hrudníkem. Výdrž.

SÍLA

V zásobníku cvik č. 24

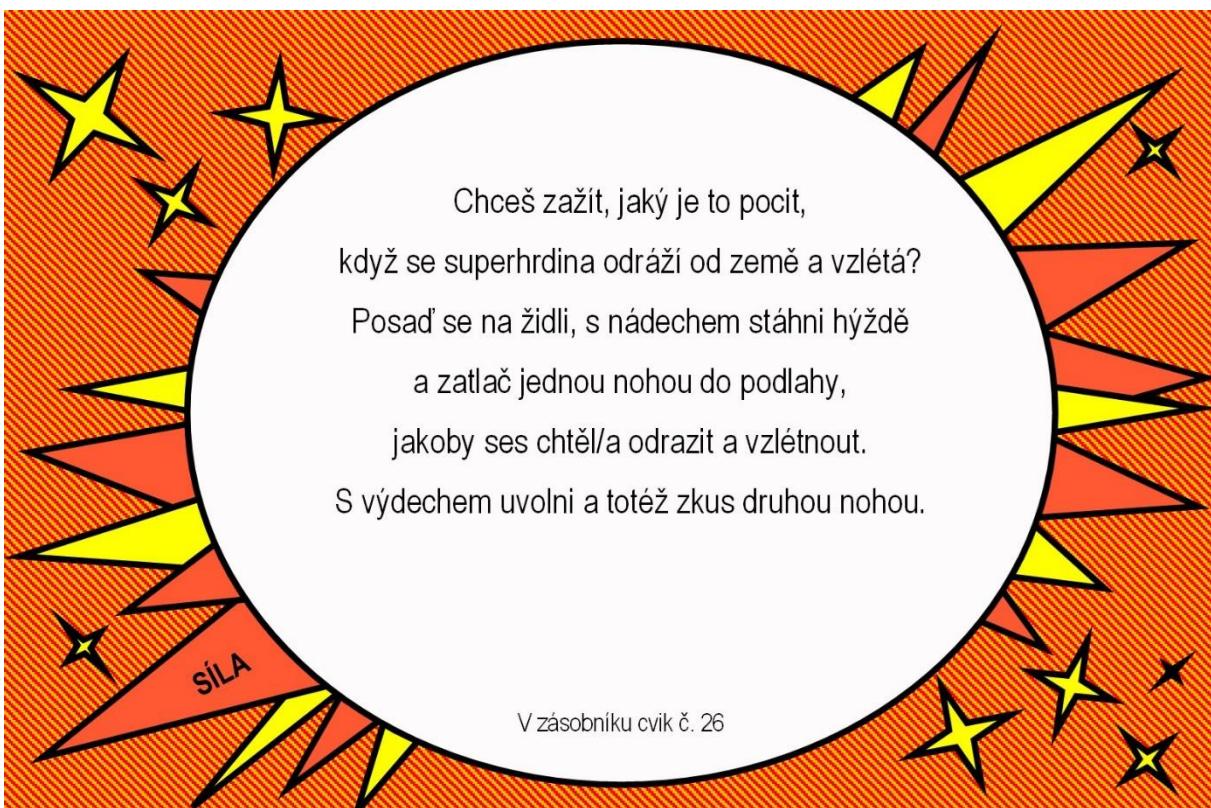


Myslíš, že se i superhrdinové někdy bojí?

Možná ano...

Posad' se, s nádechem stáhni hýzdě k sobě,  
jako když se něčeho bojíš a současně zatlač chodidly  
do podlahy. Výdrž a s výdechem se uvolní.

V zásobníku cvik č. 25

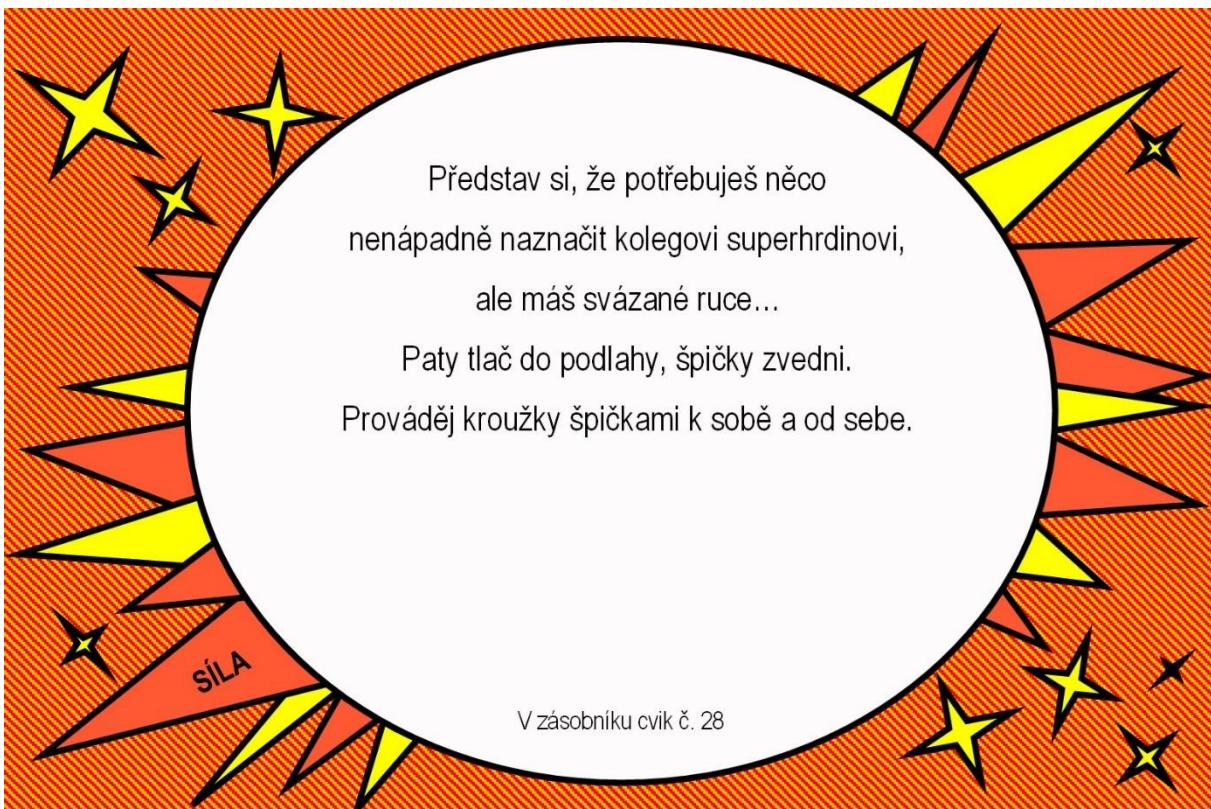
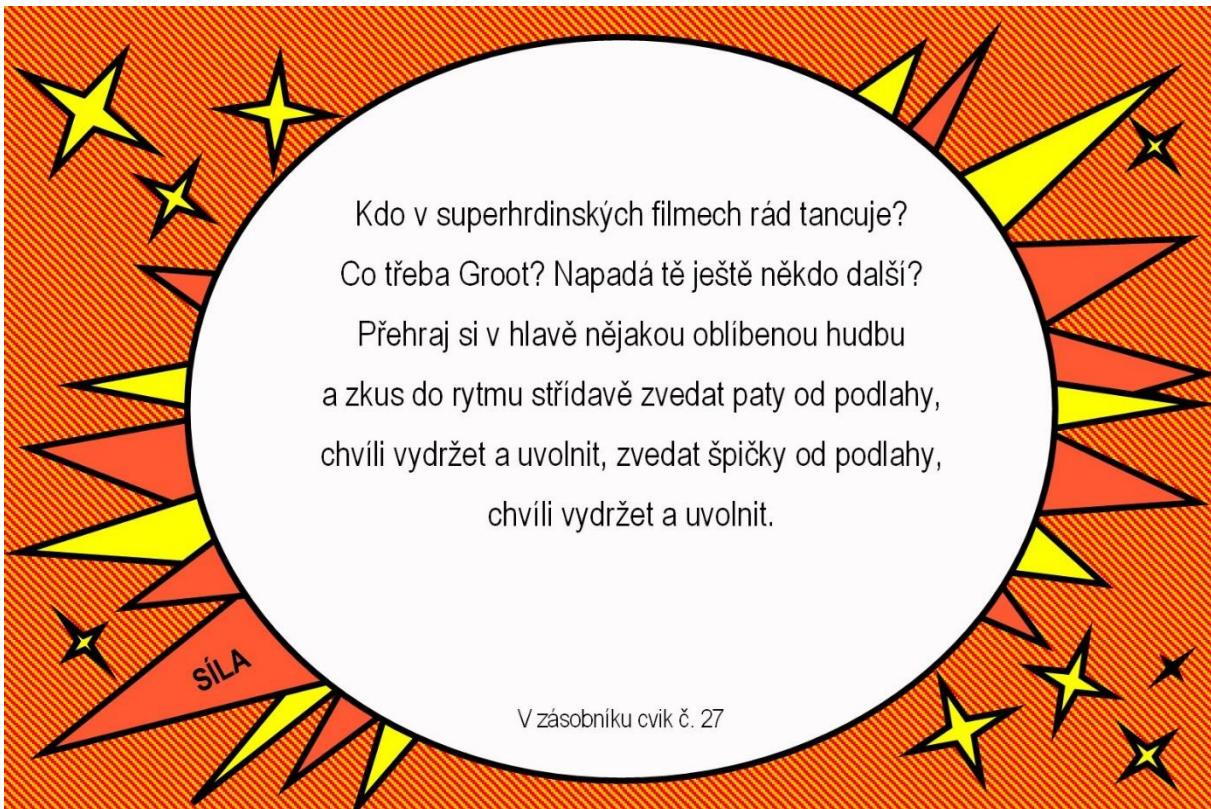


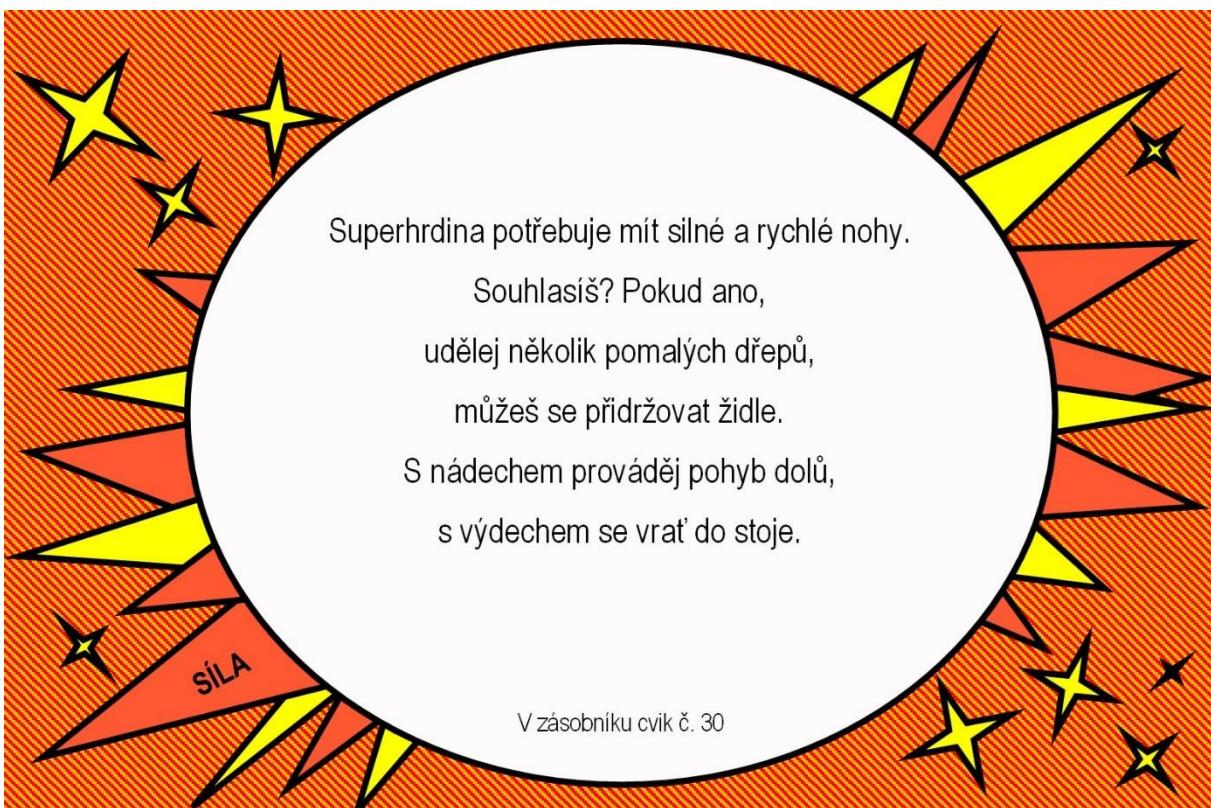
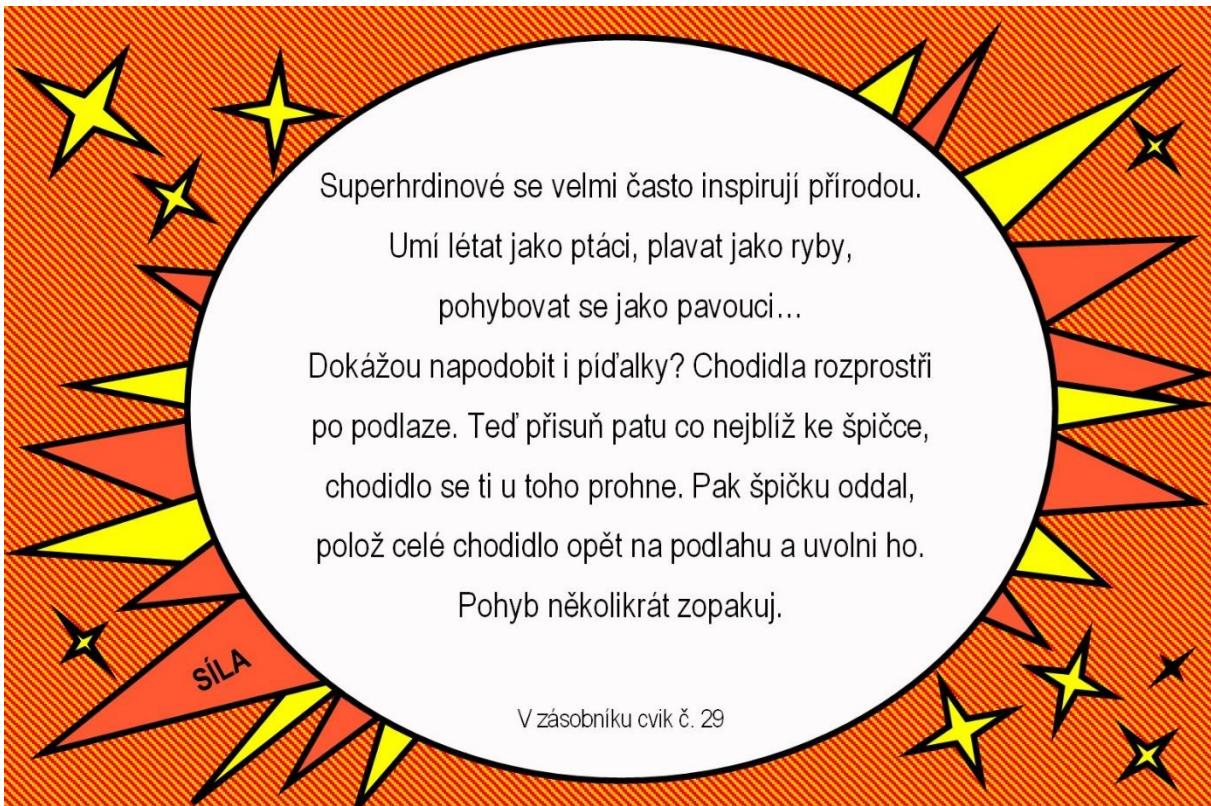
Chceš zažít, jaký je to pocit,  
když se superhrdina odráží od země a vzlétá?

Posad' se na židli, s nádechem stáhni hýzdě  
a zatlač jednou nohou do podlahy,  
jakoby ses chtěl/a odrazit a vzlétnout.

S výdechem uvolni a totéž zkus druhou nohou.

V zásobníku cvik č. 26





Aby mohl Superman ochraňovat město,  
musí být pružný, silný  
a mít také dobrou rovnováhu.

Postav se za židle nebo vedle ní, pravou dlaní  
uchop opěradlo židle. Skrč levou nohu  
a levou rukou ji uchop za nárt.

Přitáhni patu k hýzdím, podsad' pánev, nezatajuj dech.  
Uvolni a totéž proved' pravou.

V zásobníku cvik č. 31

PROTAŽENÍ

Spiderman potřebuje mít pružné tělo.  
Nauč se cvik, který ti pomůže být ohebný  
jako on. Postav se pravým bokem k opěradlu židle,  
pravou dlaní uchop opěradlo  
a levou vzpaž. S výdechem se ukloň vpravo, výdrž,  
s nádechem se pomalu vrat' do stoj.

Vystřídej strany.

V zásobníku cvik č. 32

PROTAŽENÍ

**PROTAŽENÍ**

Superhrdinský cvik na pořádné protažení.

Vzkoušej ho! Postav se za židlí.

Dlaněmi uchop opěradlo  
a proved' rovný předklon.

Pravidelně dýchej, chvíli vydrž  
a pak se vrat' zpět do stoje.

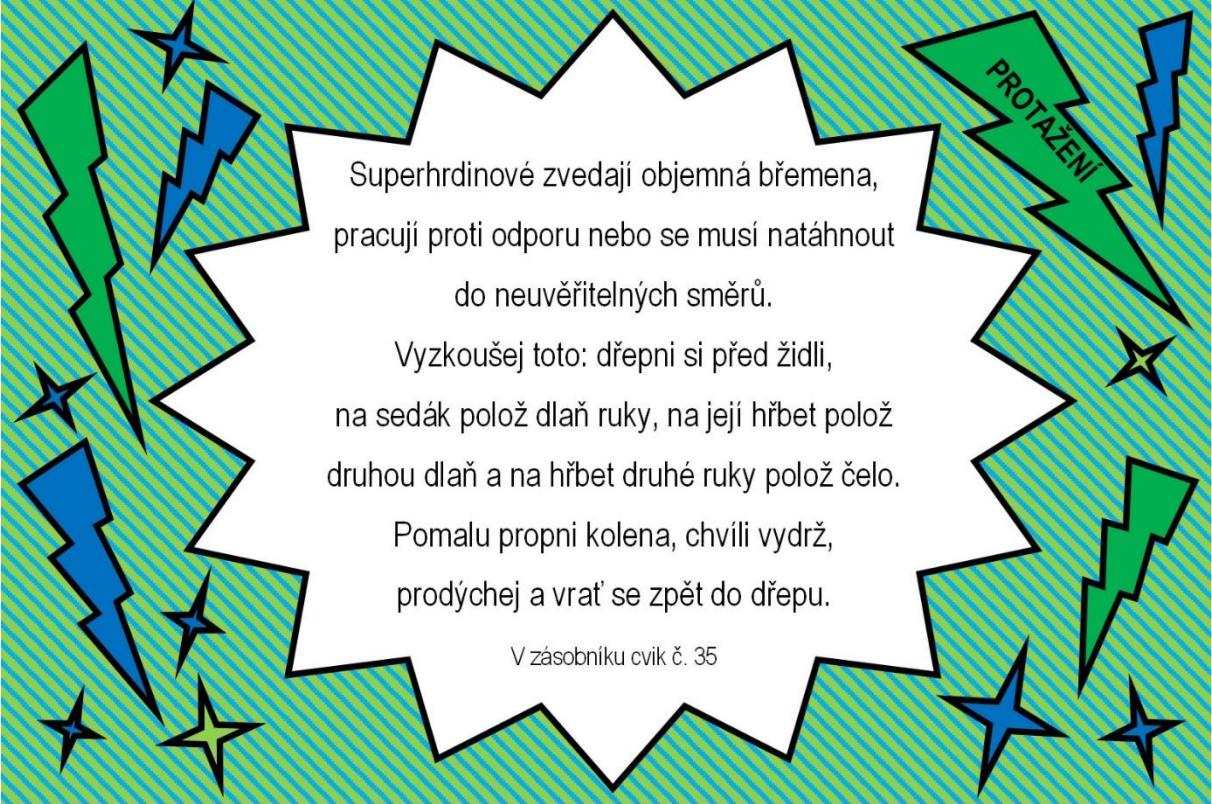
V zásobníku cvik č.33

Catwoman má nejen kočičí jméno,  
ale také kočičí schopnosti.

A kočky se rády protahují... Pokrč levou nohu, patu dej  
na sedák židle a špičku směřuj vpřed.

Pravou nohu měj celým chodidlem na zemi, špička  
směřuje také vpřed. Přenes váhu těla vpřed nad levou  
nohu, prodýchej a chvíli vydrž v pozici. Vrat' se zpět a  
vystřídej nohy.

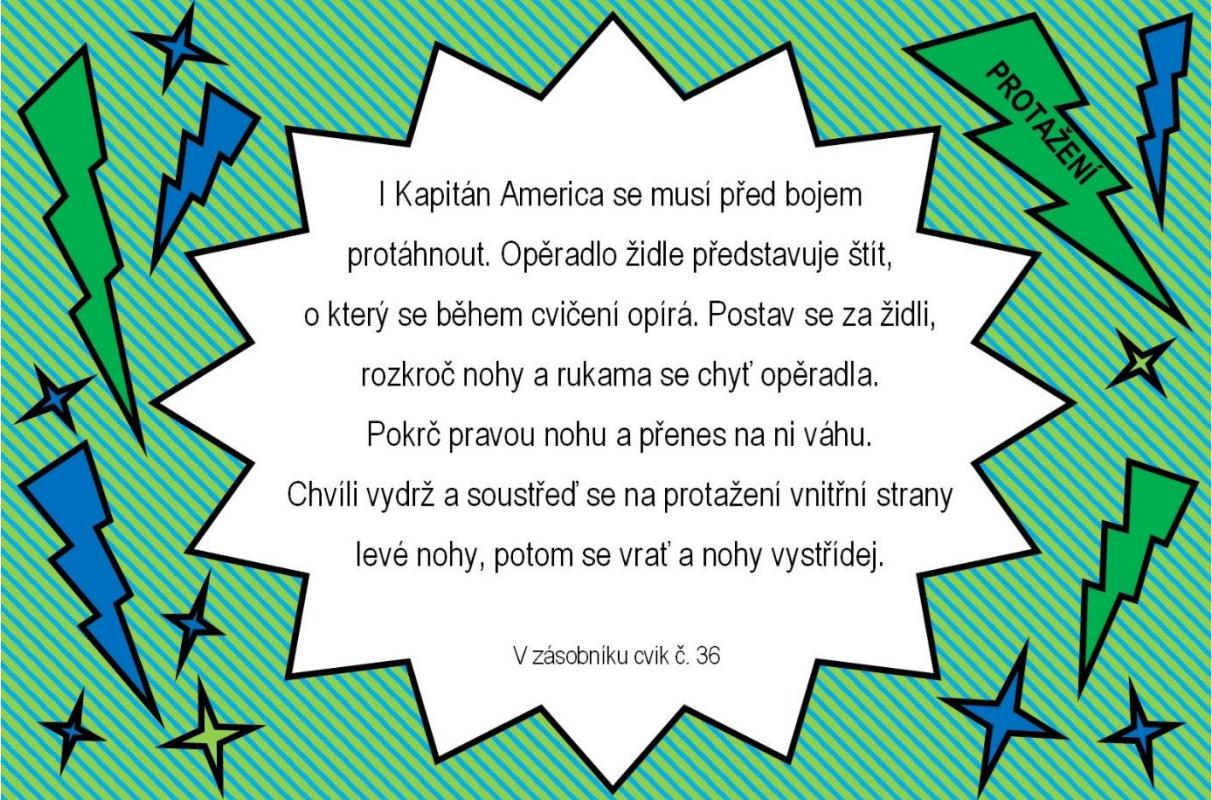
V zásobníku cvik č. 34



Superhrdinové zvedají objemná břemena, pracují proti odporu nebo se musí natáhnout do neuvěřitelných směrů.

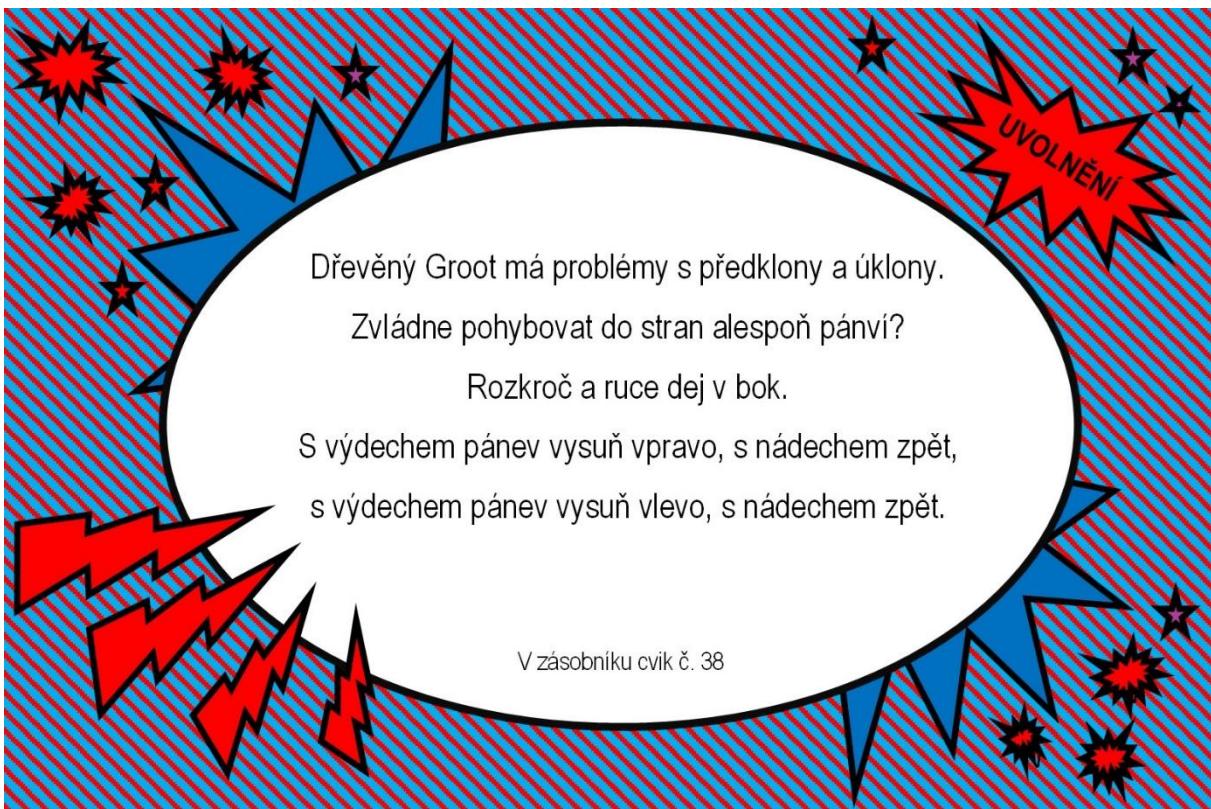
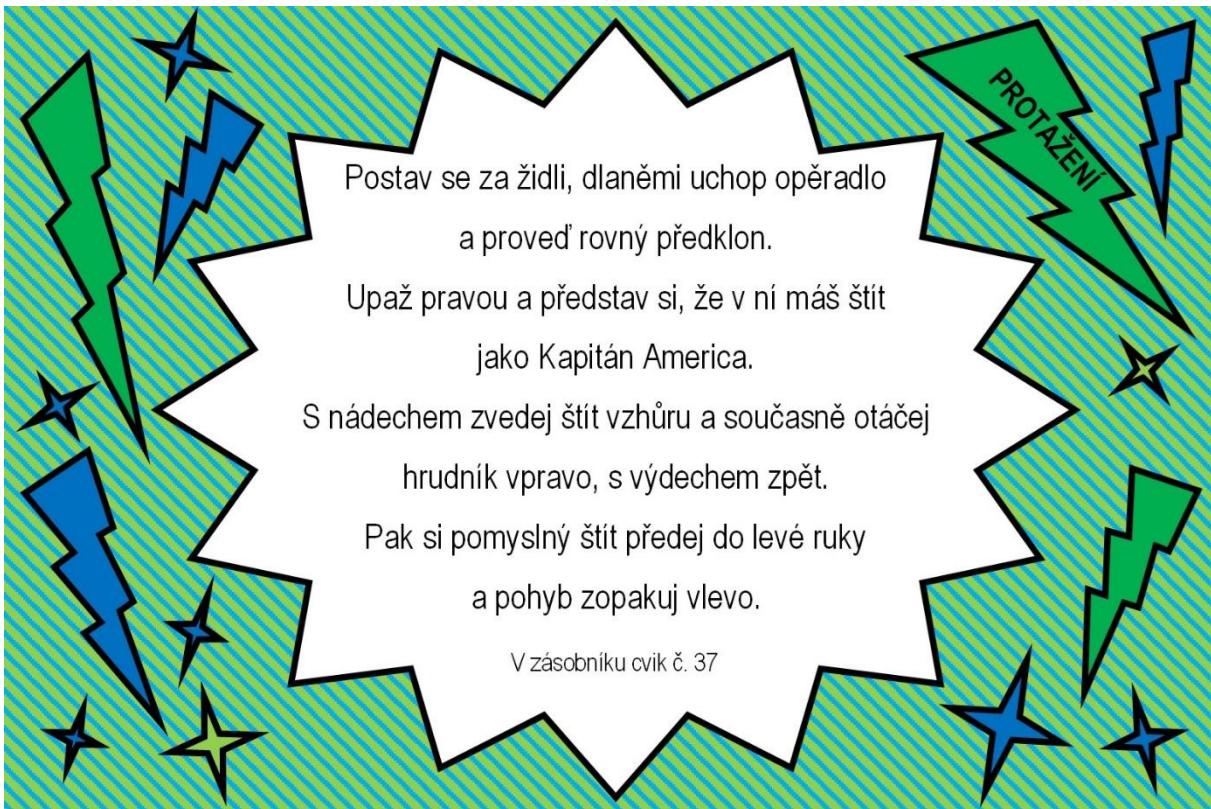
Vyzkoušej toto: dřepni si před židli, na sedák polož dlaň ruky, na její hřbet polož druhou dlaň a na hřbet druhé ruky polož čelo. Pomalu propni kolena, chvíli vydrž, prodýchej a vrat' se zpět do dřepu.

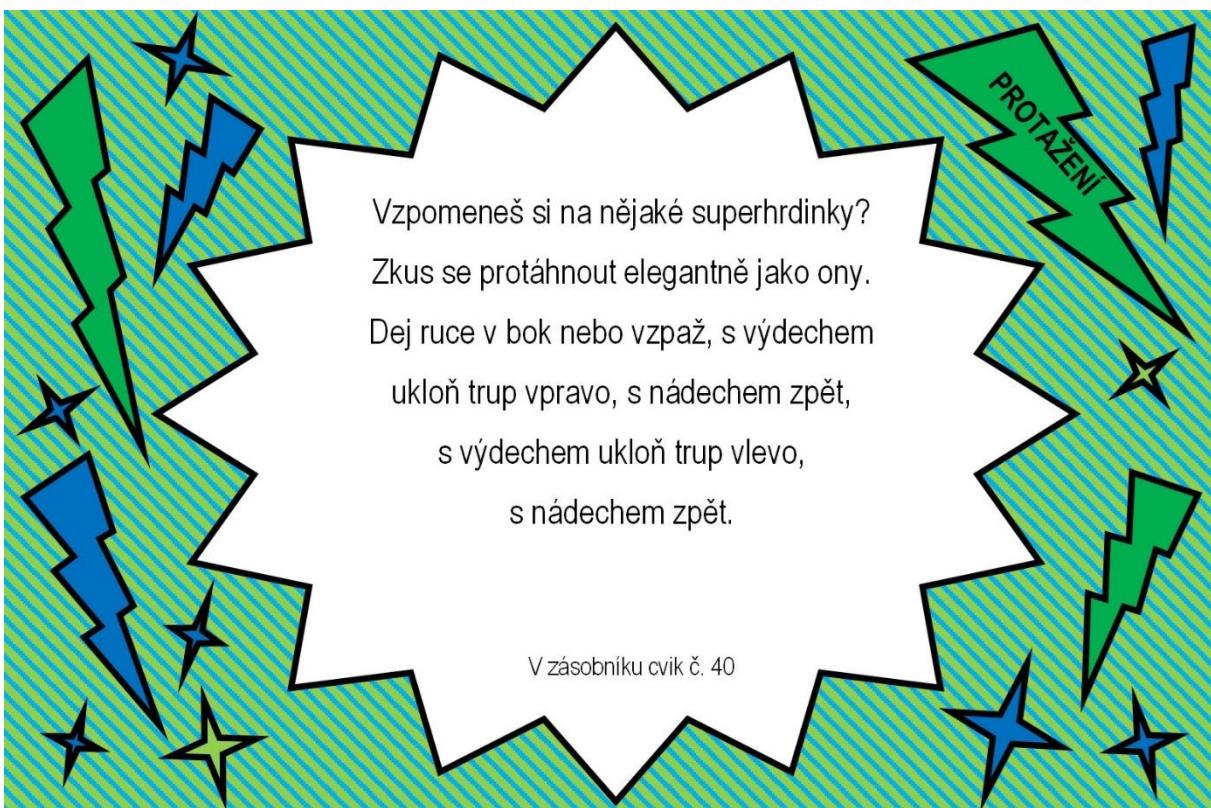
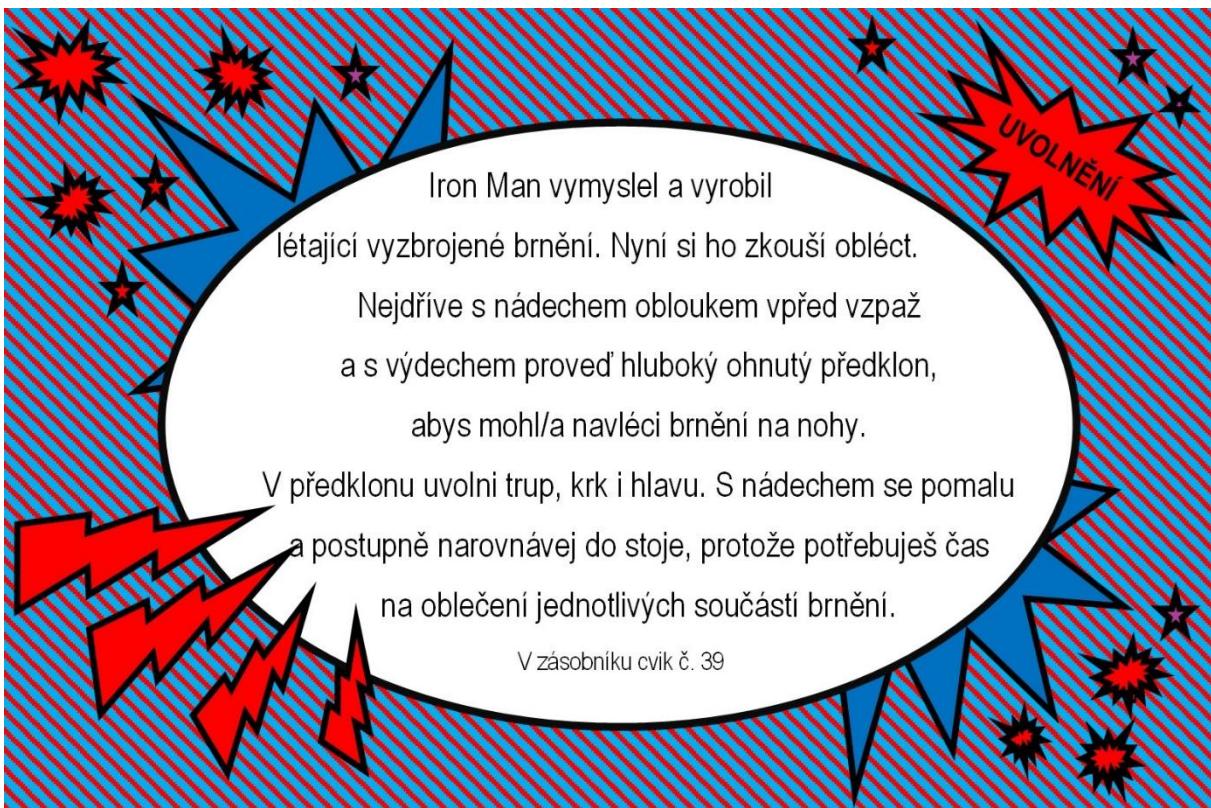
V zásobníku cvik č. 35

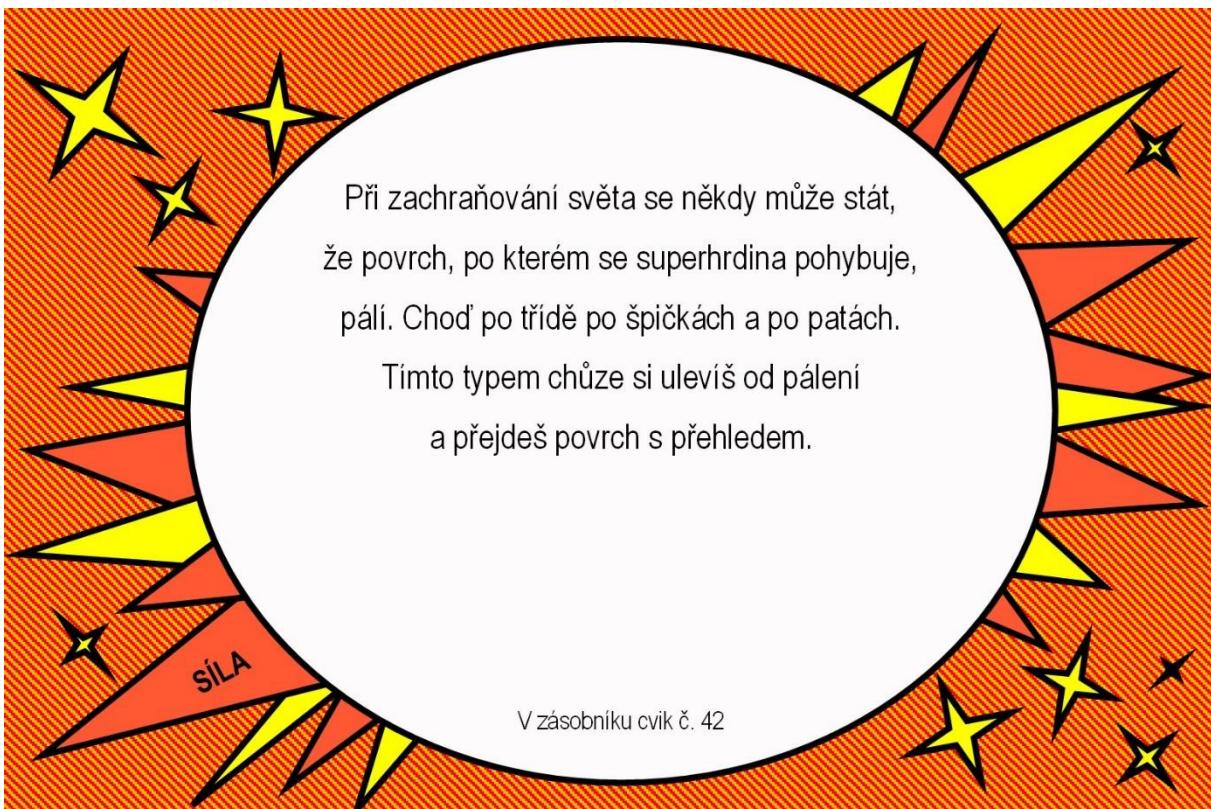
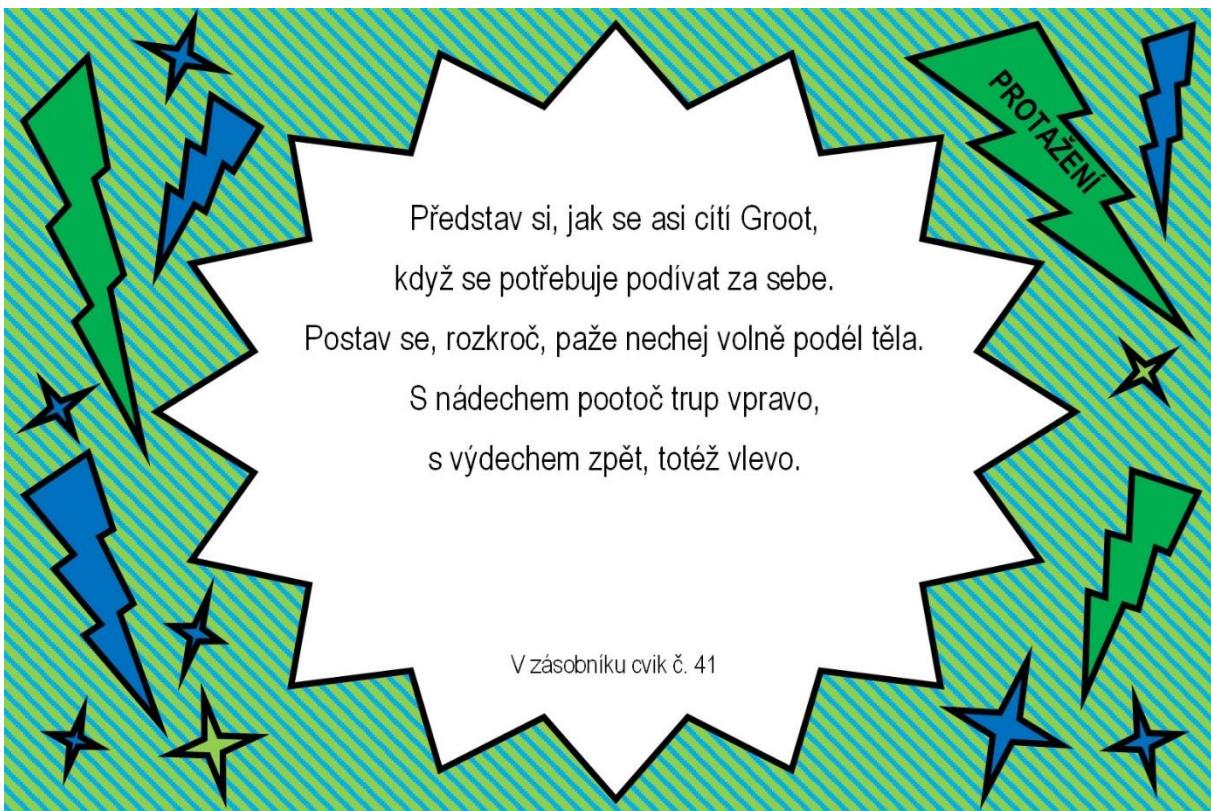


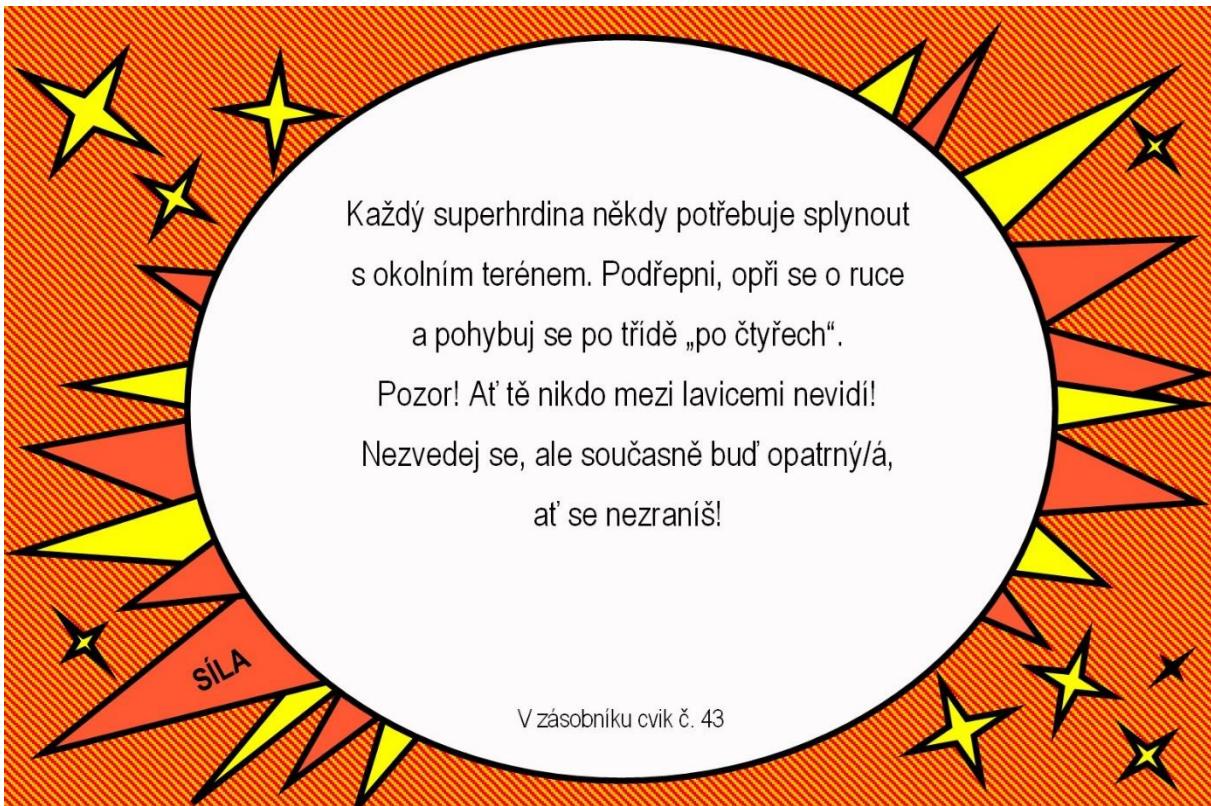
I Kapitán America se musí před bojem protáhnout. Opěradlo židle představuje štít, o který se během cvičení opírá. Postav se za židli, rozkroč nohy a rukama se chyt' opěradla. Pokrč pravou nohu a přenes na ni váhu. Chvíli vydrž a soustřeď se na protažení vnitřní strany levé nohy, potom se vrať a nohy vystřídej.

V zásobníku cvik č. 36



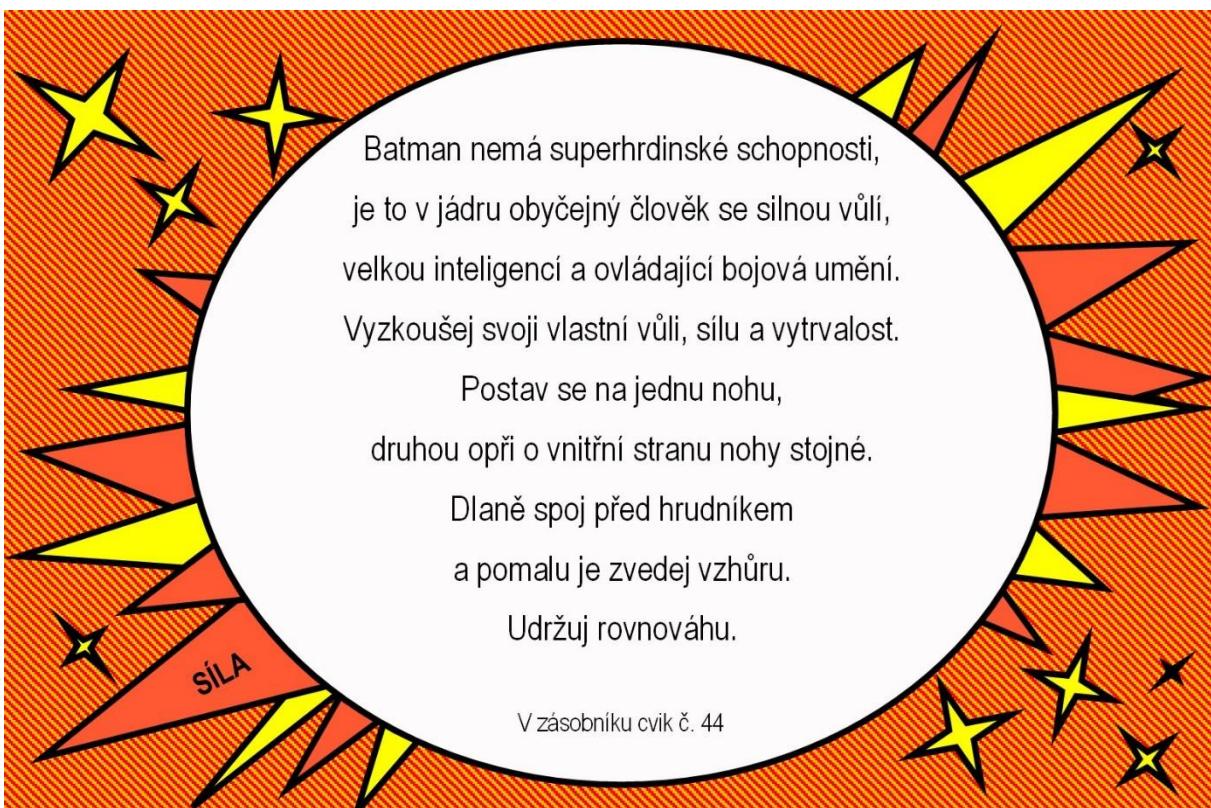






Každý superhrdina někdy potřebuje splynout  
s okolním terénem. Podřepni, opři se o ruce  
a pohybuj se po třídě „po čtyřech“.  
Pozor! At' tě nikdo mezi lavicemi nevidí!  
Nezvedej se, ale současně buď opatrný/á,  
at' se nezraníš!

V zásobníku cvik č. 43



Batman nemá superhrdinské schopnosti,  
je to v jádru obyčejný člověk se silnou vůlí,  
velkou inteligencí a ovládající bojová umění.  
Vyzkoušej svoji vlastní vůli, sílu a vytrvalost.

Postav se na jednu nohu,  
druhou opři o vnitřní stranu nohy stojné.  
Dlaně spoj před hrudníkem  
a pomalu je zvedej vzhůru.  
Udržuj rovnováhu.

V zásobníku cvik č. 44

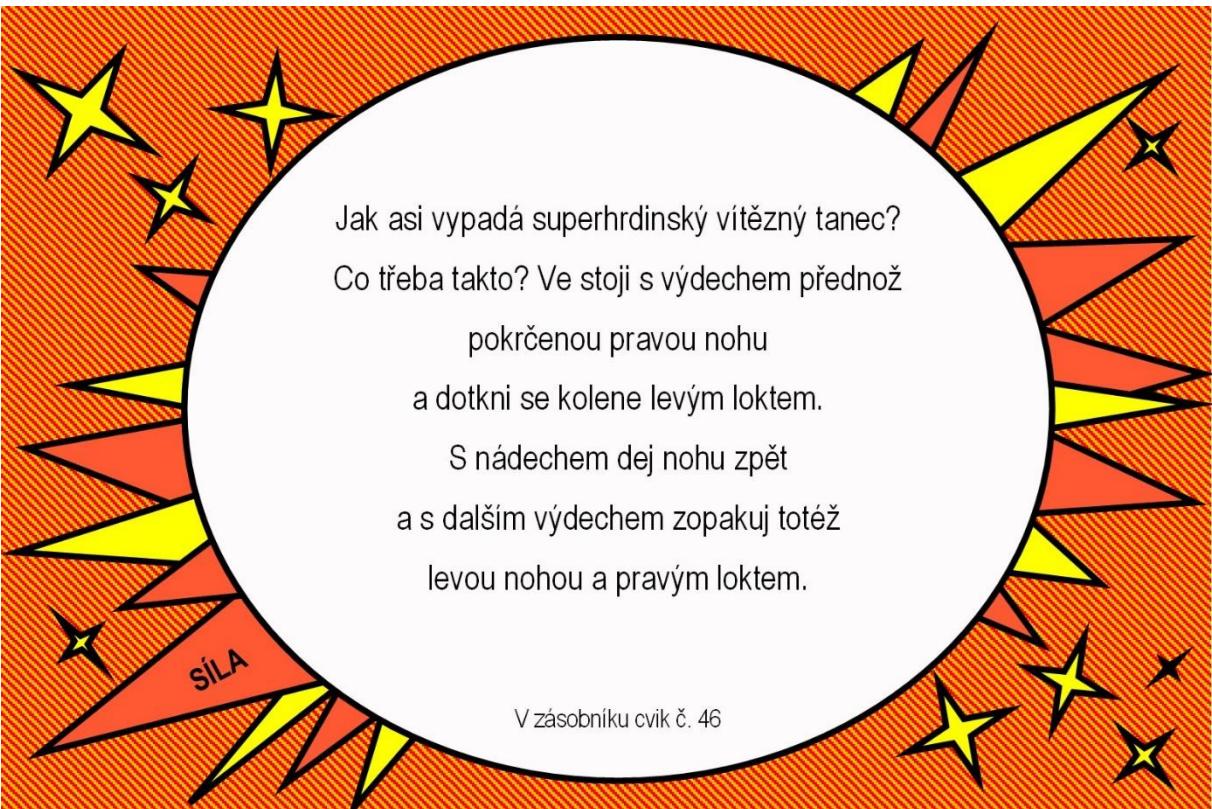


Další cvik pro silné superhrdiny!

S nádechem proved dřep, drž rovná záda,  
s výdechem se vrať zpět do stoje.  
Nezvedej paty.

V zásobníku cvik č. 45

SÍLA

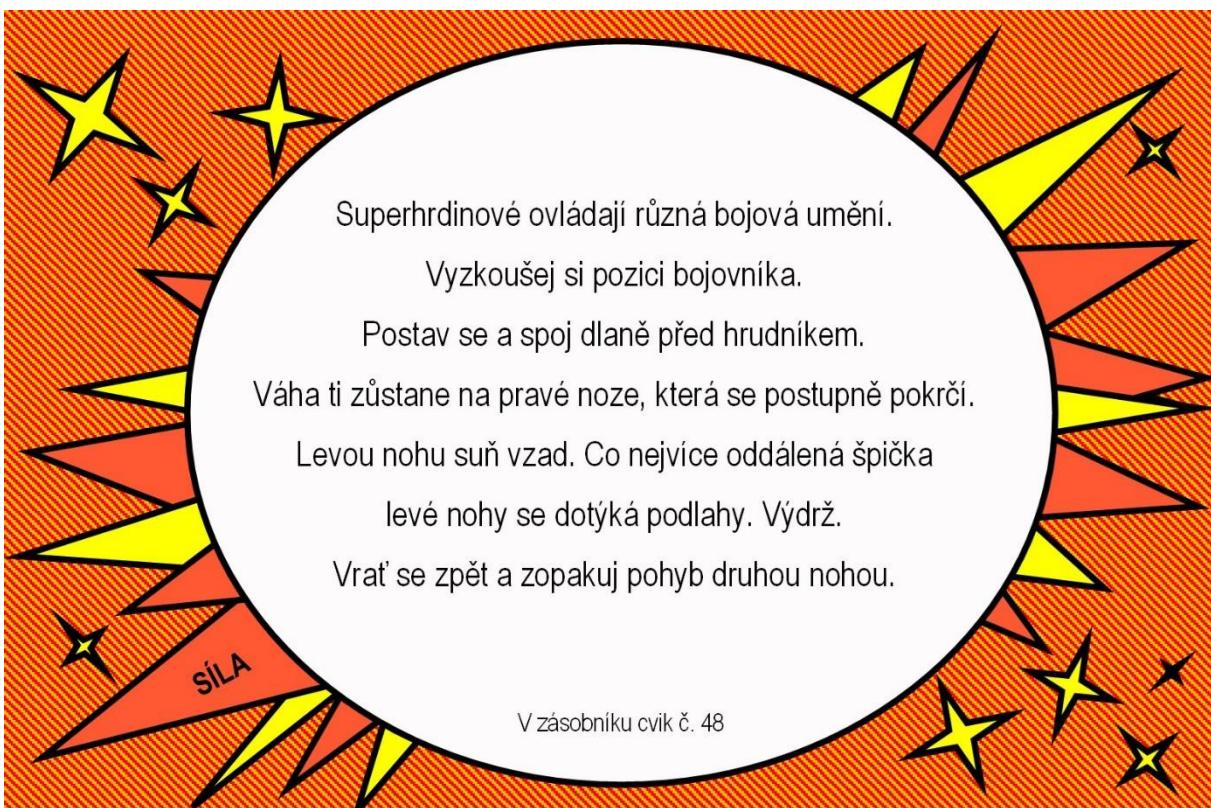
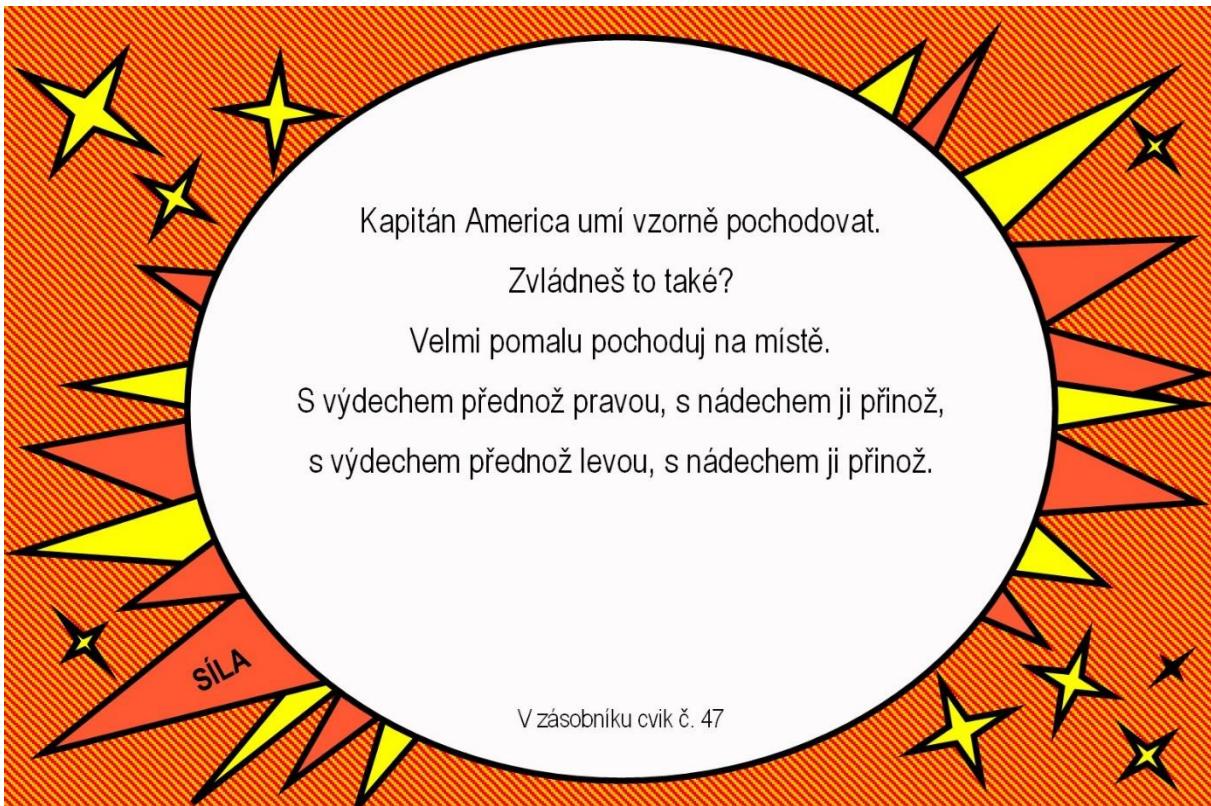


Jak asi vypadá superhrdinský vítězný tanec?

Co třeba takto? Ve stoji s výdechem přednož  
pokřčenou pravou nohu  
a dotkní se kolene levým loktem.  
S nádechem dej nohu zpět  
a s dalším výdechem zopakuj totéž  
levou nohou a pravým loktem.

V zásobníku cvik č. 46

SÍLA

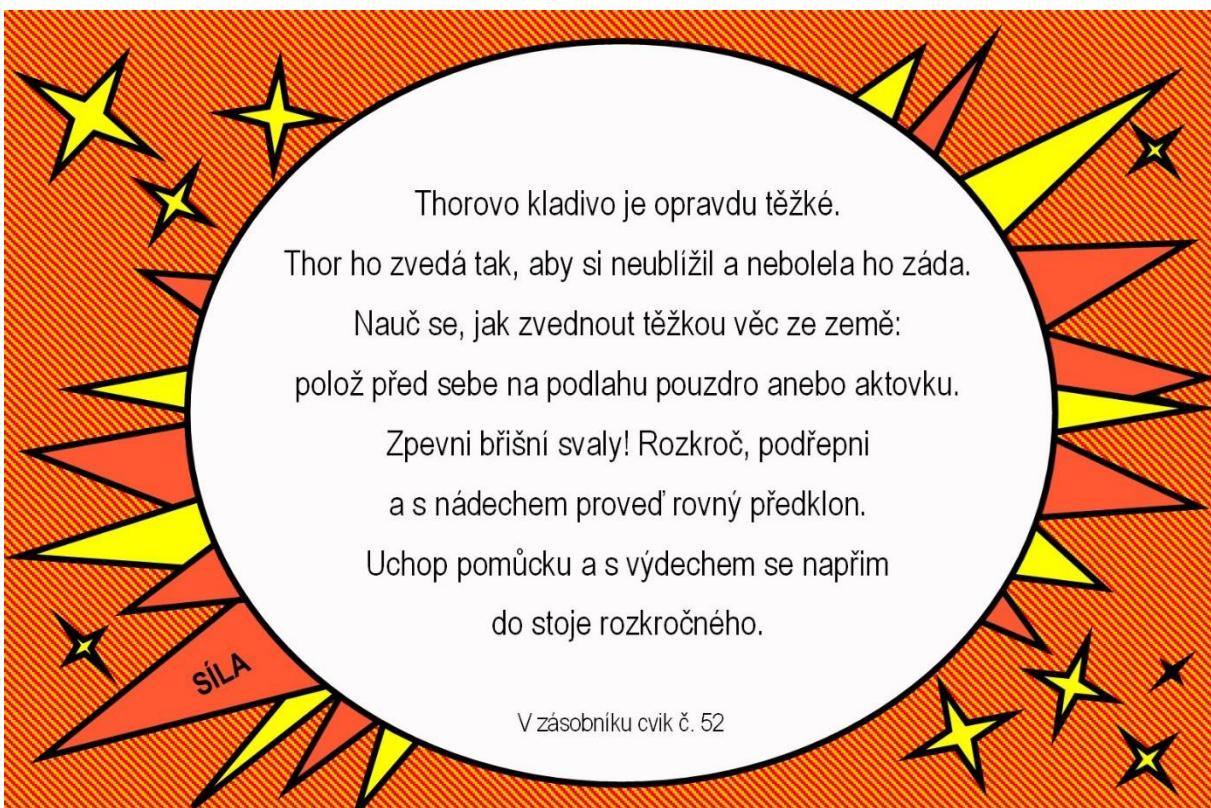
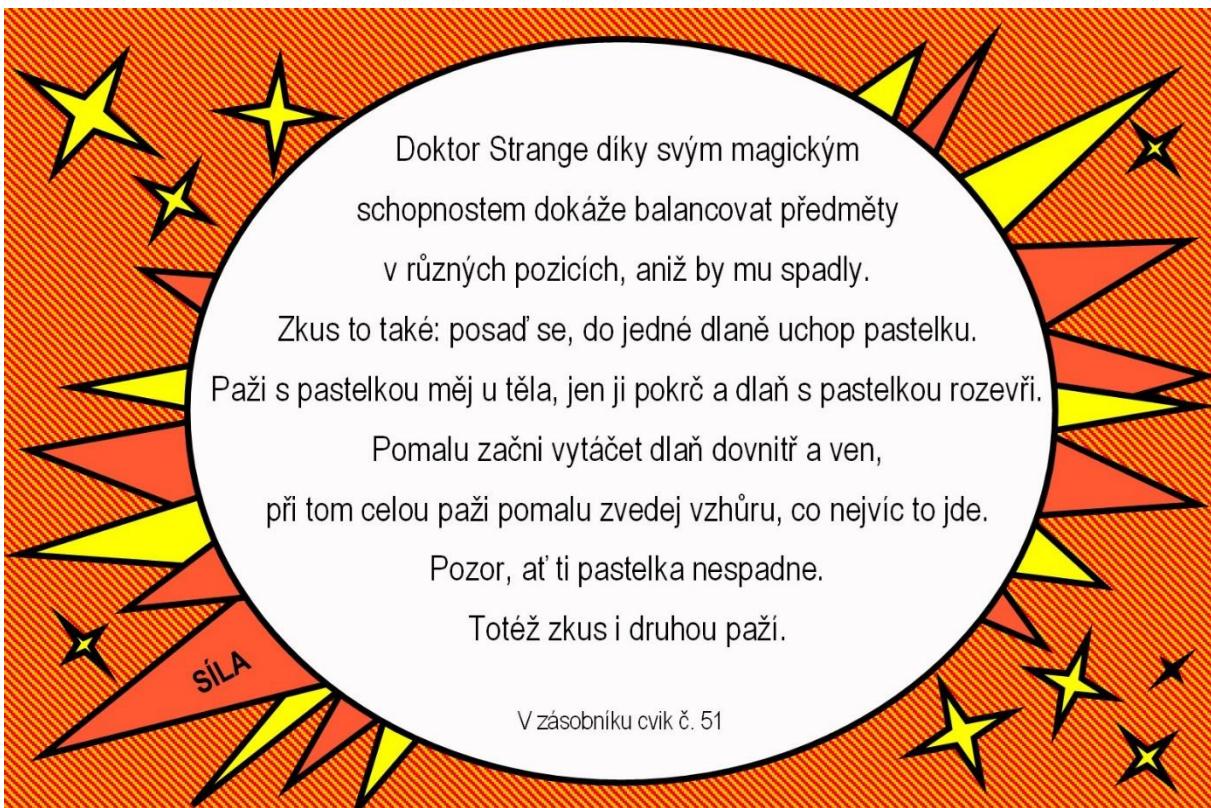


Doktor Strange začaroval dvě pastelky.  
Uchop do každé dlaně jednu pastelku,  
pokrč předpažmo, předloktí drž svisle.  
Dlaně otevří a udrž pastelky na vodorovných dlaních.  
S výdechem zvedni lokty mírně vzhůru,  
s nádechem zpět. Nezvedej ramena.  
Pohyb prováděj pomalu a vědomě,  
ať pastelky nespadnou.  
To by se zrušilo jejich kouzlo.

V zásobníku cvik č. 49

Doktor Strange získal magické schopnosti  
a dokáže řadu neuvěřitelných věcí.  
Zkus jednu z nich... Do jedné dlaně uchop pastelku.  
Paže nechej podél těla, jen je pokrč a rozevři dlaně tak,  
aby směřovaly vzhůru. Lopatky neustále přitahuj k sobě.  
S nádechem pomalu předpaž a předej pastelku  
z jedné dlaně do druhé.  
S výdechem paže opět pokrč.  
Zvládneš to i opačně?

V zásobníku cvik č. 50





Zloduši ti svázali ruce.

Potřebuješ zvednout ze země věc důležitou  
pro záchrana světa.

Gumu či jiný předmět polož před nohy.  
Prsty nohou se pokus uchopit předmět  
a zvednout ho ze země.

V zásobníku cvík č. 53

SÍLA



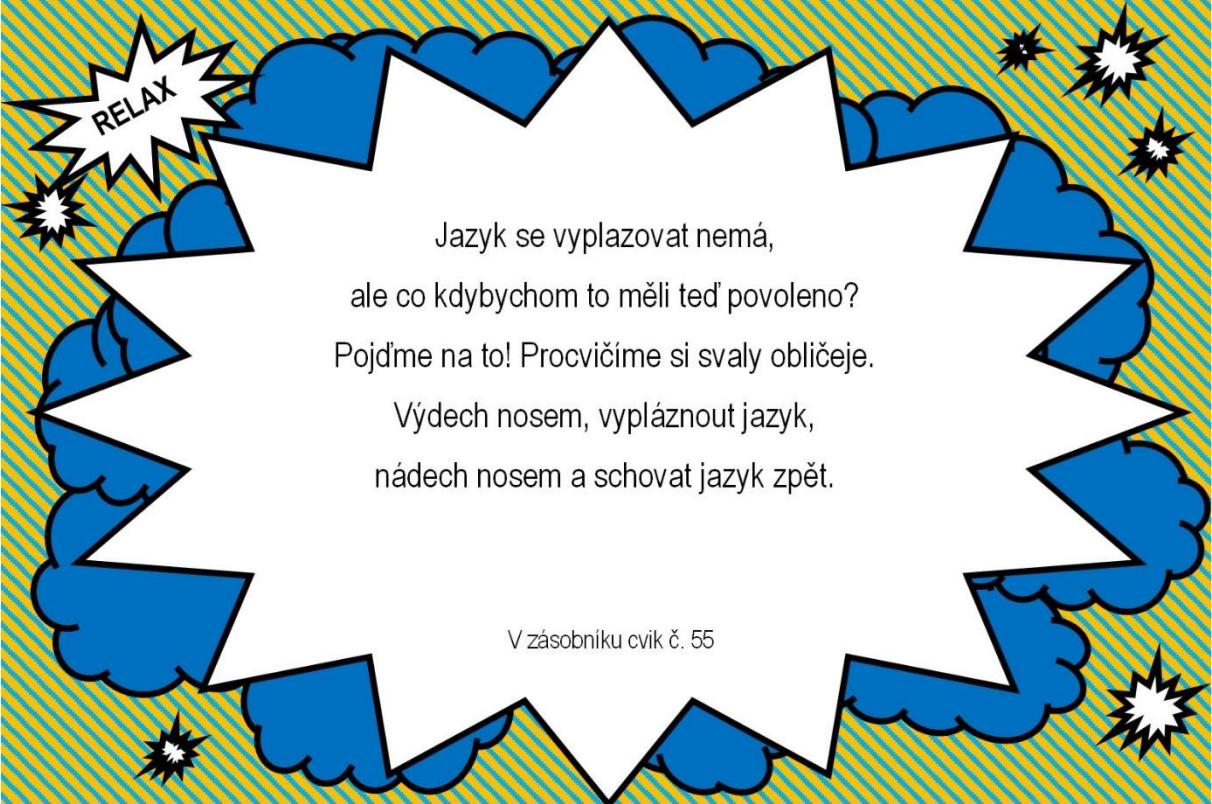
Spiderman se musí umět rychle převléknout  
do svého superhrdinského obleku.

Vyzkoušej, jakým způsobem si svléká ponožky,  
aby převlékání urychlil.

Prsty nohou zkoušej sundávat své ponožky.

V zásobníku cvík č. 54

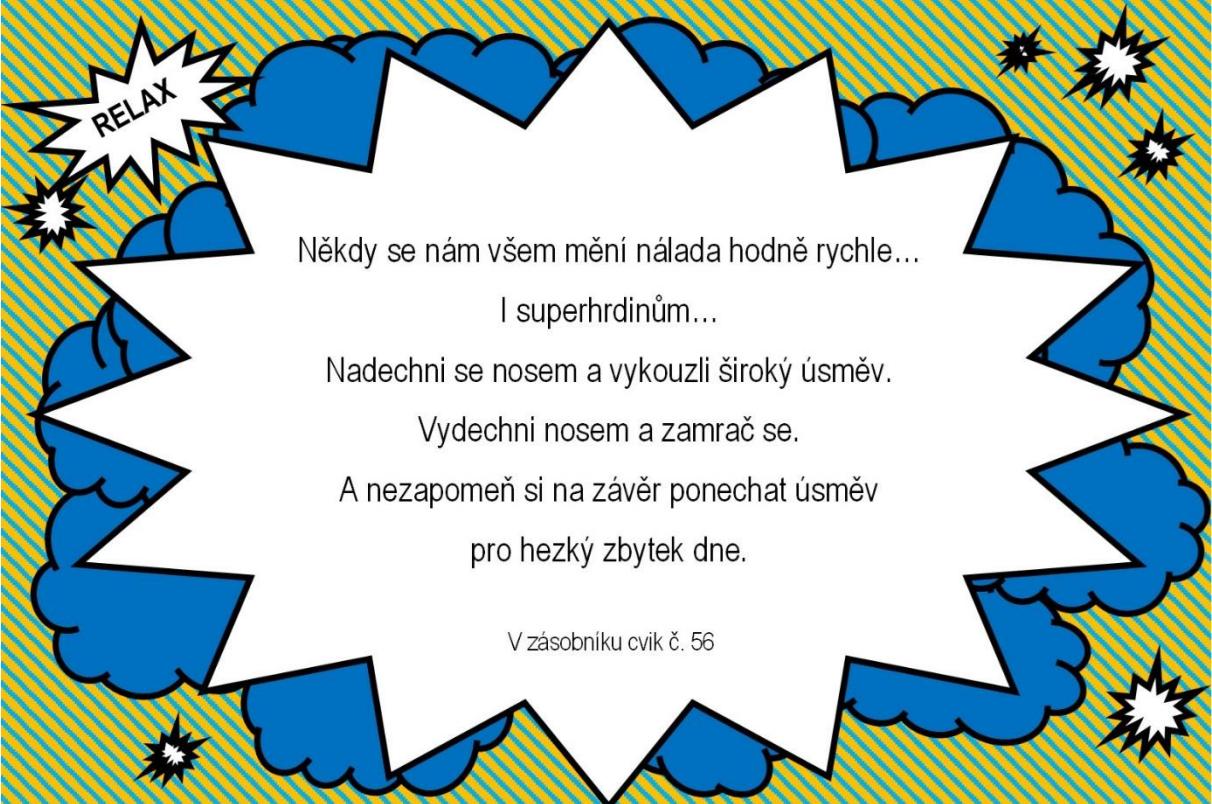
SÍLA



RELAX

Jazyk se vyplazovat nemá,  
ale co kdybychom to měli teď povoleno?  
Pojďme na to! Procvičíme si svaly obličeje.  
Výdech nosem, vypláznout jazyk,  
nádech nosem a schovat jazyk zpět.

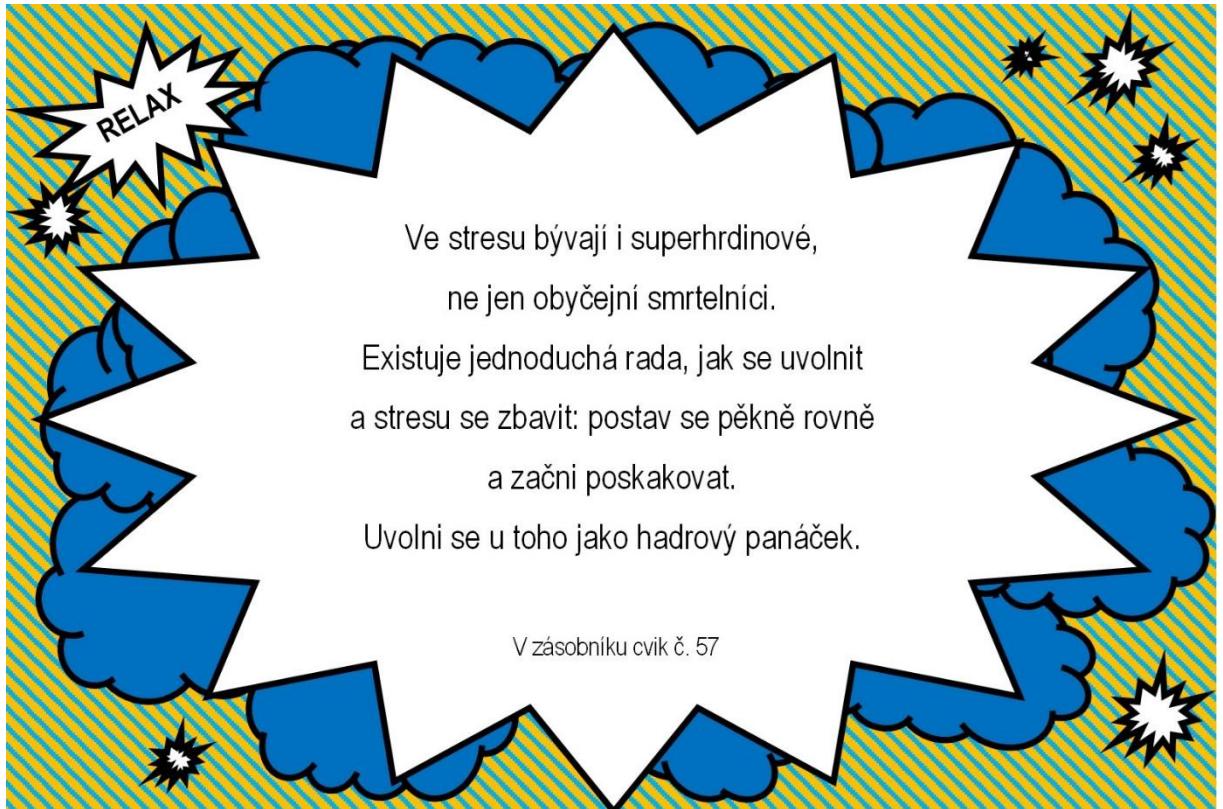
V zásobníku cvik č. 55



RELAX

Někdy se nám všem mění nálada hodně rychle...  
I superhrdinům...  
Nadechni se nosem a vykouzli široký úsměv.  
Vydechni nosem a zamrač se.  
A nezapomeň si na závěr ponechat úsměv  
pro hezký zbytek dne.

V zásobníku cvik č. 56



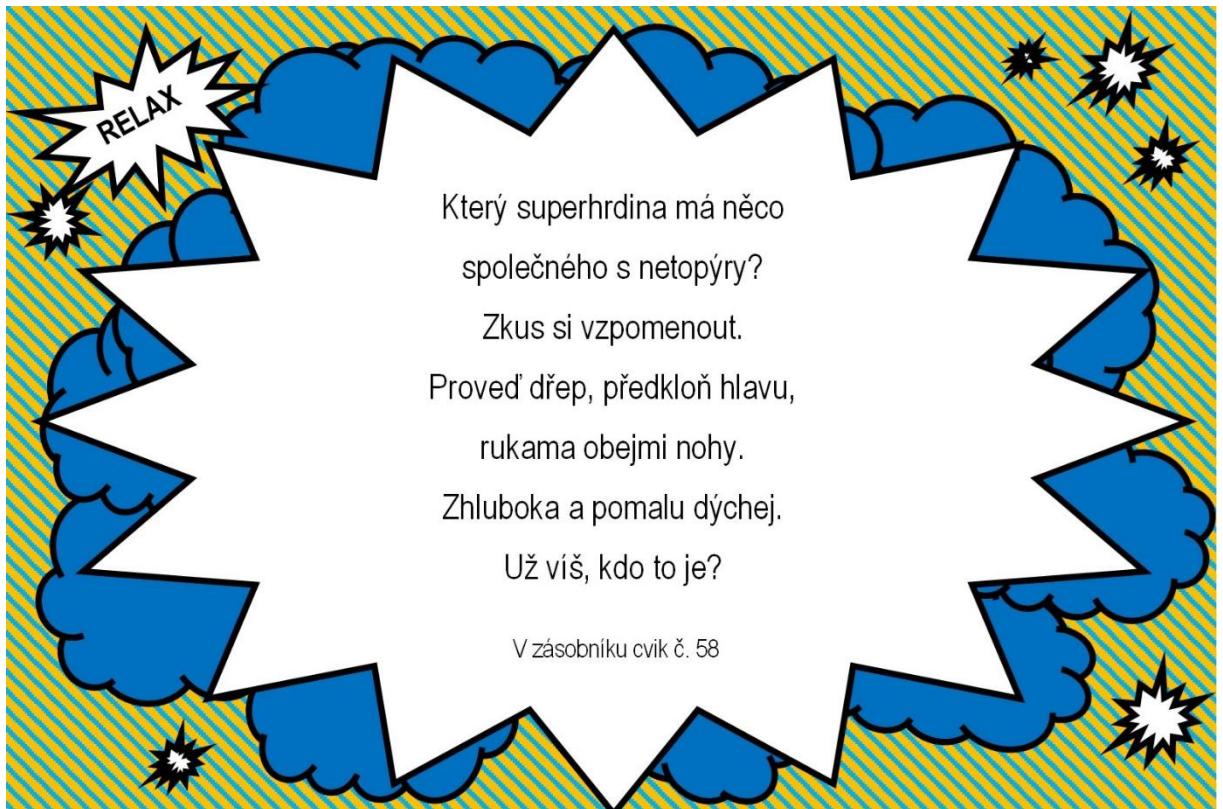
RELAX

Ve stresu bývají i superhrdinové,  
ne jen obyčejní smrtelníci.

Existuje jednoduchá rada, jak se uvolnit  
a stresu se zbavit: postav se pěkně rovně  
a začni poskakovat.

Uvolni se u toho jako hadrový panáček.

V zásobníku cvik č. 57



RELAX

Který superhrdina má něco  
společného s netopýry?

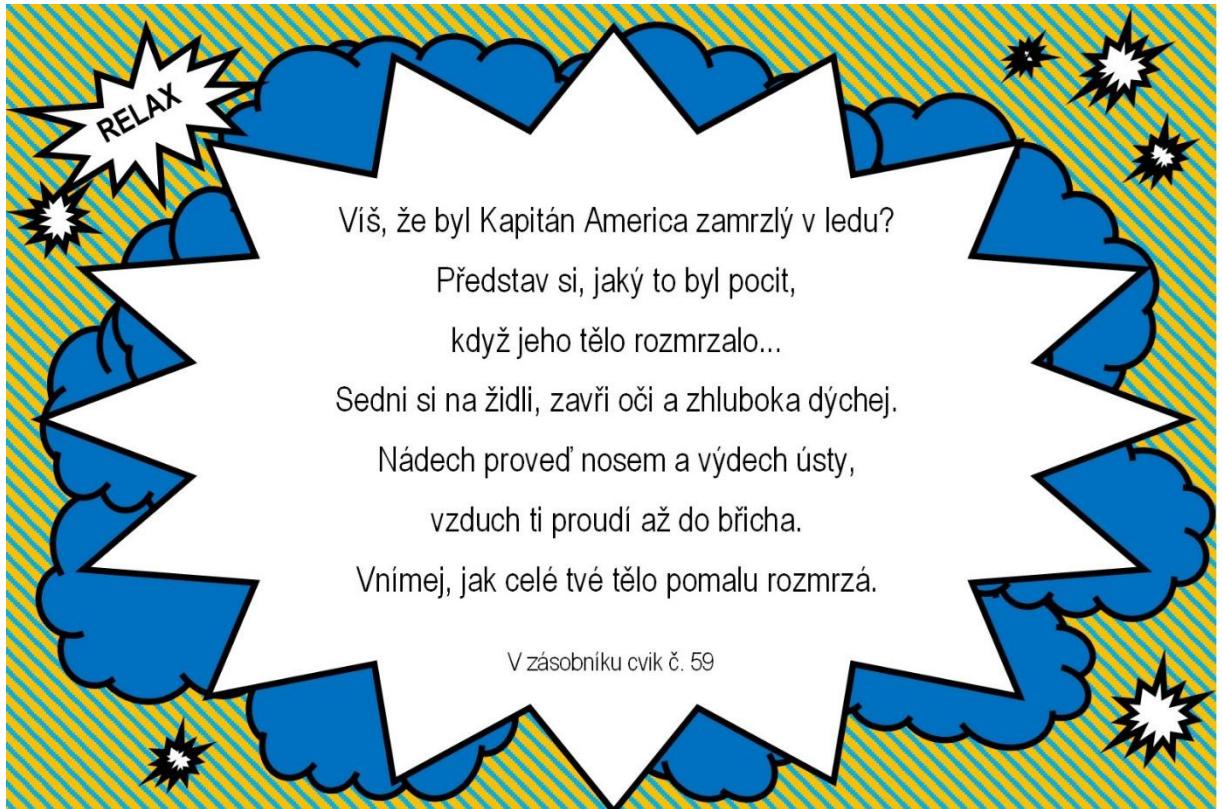
Zkus si vzpomenout.

Proveď dřep, předkloň hlavu,  
rukama obejmi nohy.

Zhluboka a pomalu dýchej.

Už víš, kdo to je?

V zásobníku cvik č. 58



RELAX

Viš, že byl Kapitán America zamrzlý v ledu?

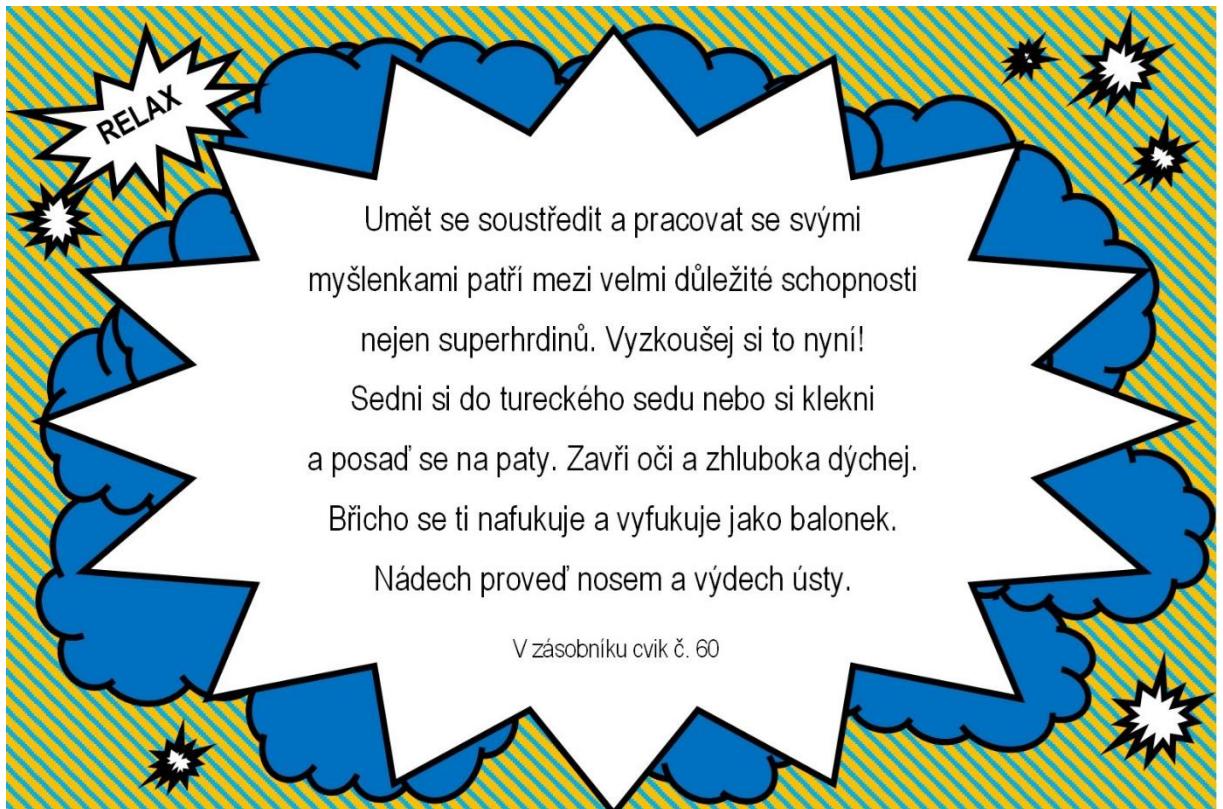
Představ si, jaký to byl pocit,  
když jeho tělo rozmrzalo...

Sedni si na židli, zavři oči a zhluboka dýchej.

Nádech proved' nosem a výdech ústy,  
vzduch ti proudí až do břicha.

Vnímej, jak celé tvé tělo pomalu rozmrzá.

V zásobníku cvik č. 59



RELAX

Umět se soustředit a pracovat se svými  
myšlenkami patří mezi velmi důležité schopnosti

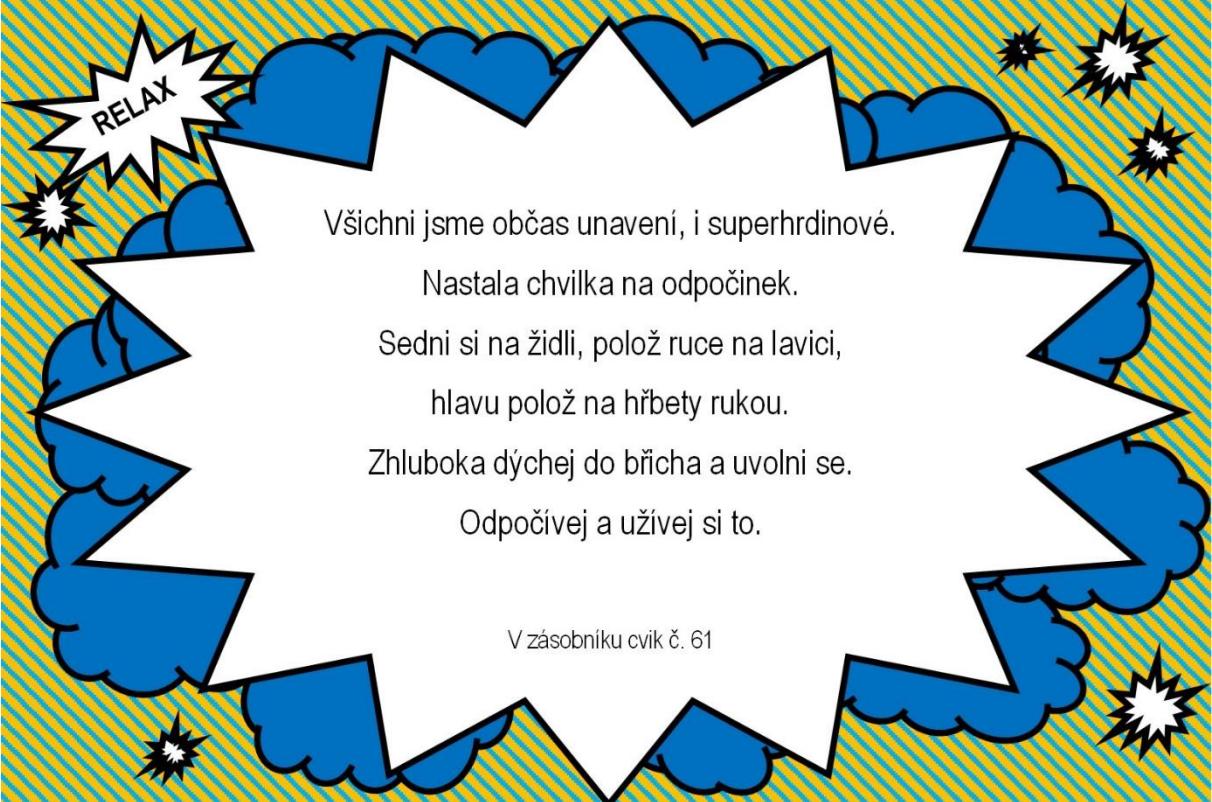
nejen superhrdinů. Vyzkoušej si to nyní!

Sedni si do tureckého sedu nebo si klekní  
a posad' se na paty. Zavři oči a zhluboka dýchej.

Břicho se ti nafukuje a vyfukuje jako balonek.

Nádech proved' nosem a výdech ústy.

V zásobníku cvik č. 60



RELAX

Všichni jsme občas unavení, i superhrdinové.

Nastala chvílka na odpočinek.

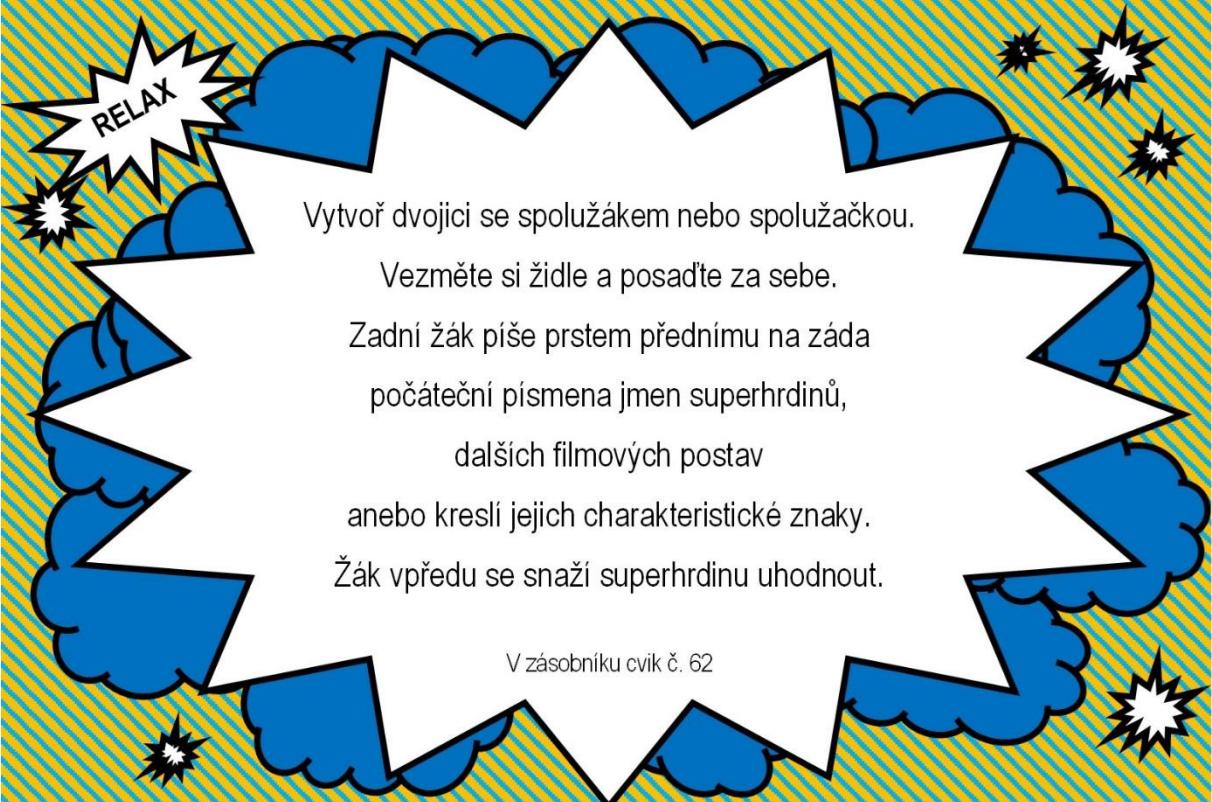
Sedni si na židli, polož ruce na lavici,

hlavu polož na hřbety rukou.

Zhluboka dýchej do břicha a uvolní se.

Odpočívej a užívej si to.

V zásobníku cvik č. 61



RELAX

Vytvoř dvojici se spolužákem nebo spolužačkou.

Vezměte si židle a posaděte za sebe.

Zadní žák píše prstem přednímu na záda

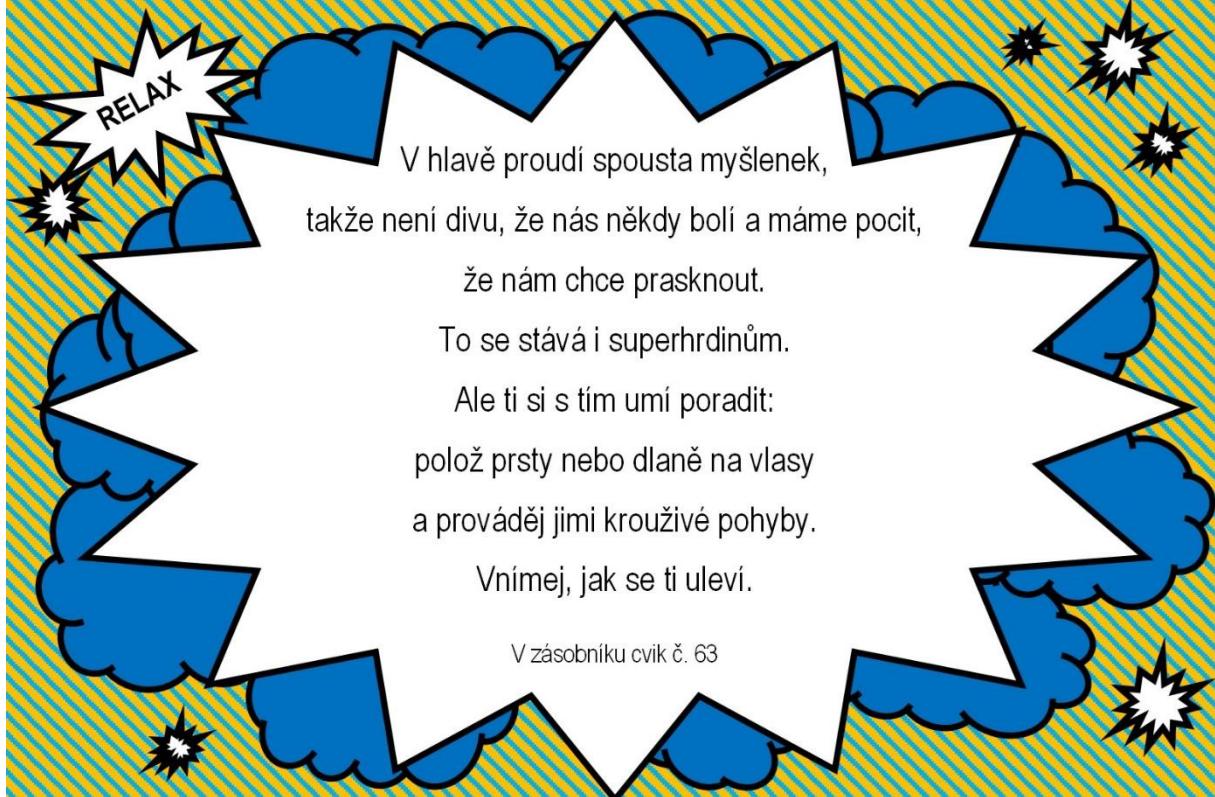
počáteční písmena jmen superhrdinů,

dalších filmových postav

anebo kreslí jejich charakteristické znaky.

Žák vpředu se snaží superhrdinu uhodnout.

V zásobníku cvik č. 62



RELAX

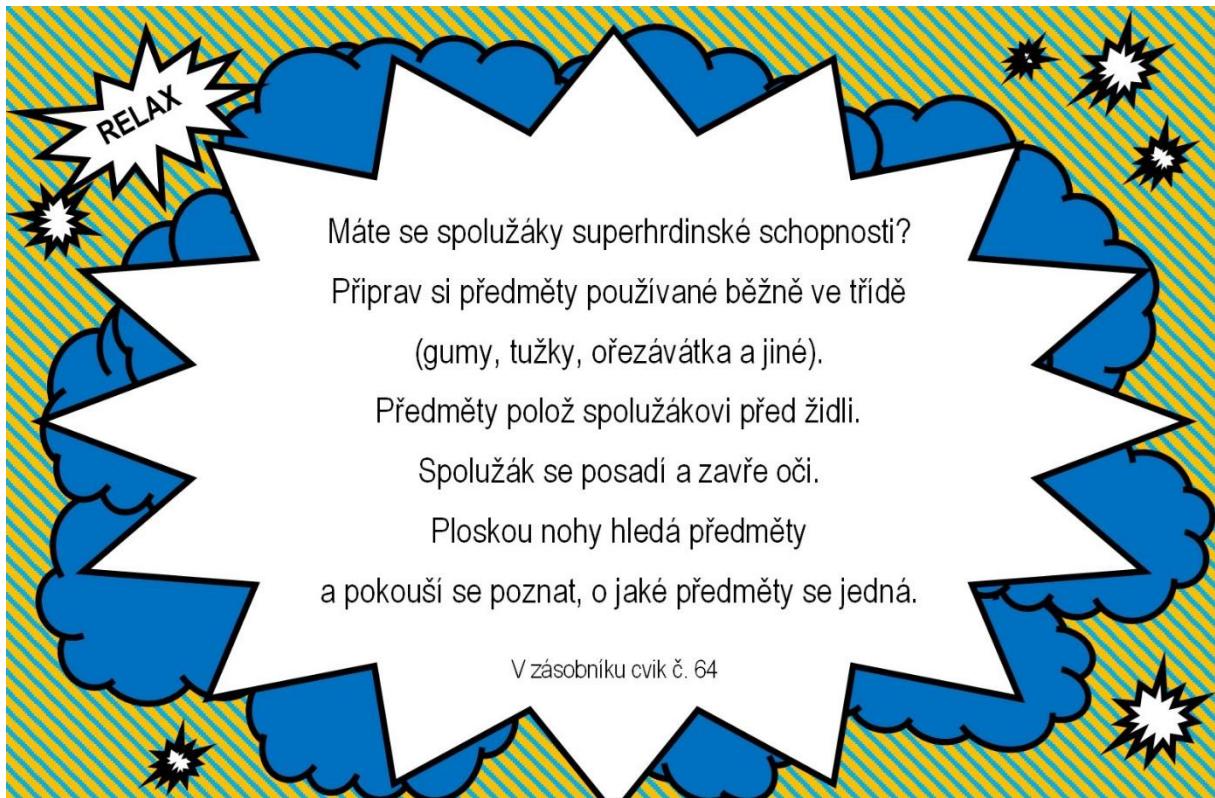
V hlavě proudí spousta myšlenek,  
takže není divu, že nás někdy bolí a máme pocit,  
že nám chce prasknout.

To se stává i superhrdinům.

Ale ti si s tím umí poradit:  
polož prsty nebo dlaně na vlasy  
a prováděj jimi krouživé pohyby.

Vnímej, jak se ti uleví.

V zásobníku cvik č. 63



Máte se spolužáky superhrdinské schopnosti?

Připrav si předměty používané běžně ve třídě  
(gumy, tužky, ořezávátka a jiné).

Předměty polož spolužákovi před židlí.

Spolužák se posadí a zavře oči.

Ploskou nohy hledá předměty  
a pokouší se poznat, o jaké předměty se jedná.

V zásobníku cvik č. 64