



Tiskový výstup

Tělovýchovné chvílky pro 5. až 6. ročník ZŠ

Zásobník cviků

Cvičení na židli

Cvik č. 1

- **Cíl:** Uvolnění pletence ramenního, protažení svalu trapézového a svalů krku, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem obě ramena zvednout, výdrž, s výdechem ramena spustit.
- **Poznámka:** S výdechem lze vědomě protáhnout ramena dolů – dojde k protažení svalů krku.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 1: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 2

- **Cíl:** Uvolnění hrudní páteře, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na předním okraji židle, záda vzpřímená.
- **Varianta ZP na zemi:** Klek sedmo.
- **Provedení:** Zapažit, s nádechem prohnout hrudní páteř, hlava v mírném záklonu, s výdechem ohnout hrudní páteř, hlava v předklonu, ruce položit na kolena.
- **Poznámka:** Není žádoucí hluboký záklon hlavy, hlava by měla být v prodloužení páteře.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 2: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 3

- **Cíl:** Uvolnění hrudní páteře a protažení svalů hrudníku.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem ruce v týl, s výdechem úklon v hrudní páteři vpravo, s nádechem zpět a s výdechem totéž na levou stranu.
- **Poznámka:** Není žádoucí rotace hrudní páteře do stran.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 3: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 4

- **Cíl:** Uvolnění krční a hrudní páteře.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Paže skrčit zkřížmo, ruce na ramena. S nádechem otočit hlavu vlevo, s výdechem zpět, totéž vpravo. Poté opakovat s rotací hlavy i ramen.
- **Poznámka:** Není žádoucí úklon hrudní páteře.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 4: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 5

- **Cíl:** Uvolnění hrudní páteře, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo, ruce volně na kolenou nebo v týl, plošky nohou celou plochou na podlaze.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S výdechem předklon, s nádechem zpět, s výdechem záklon, s nádechem zpět.
- **Poznámky:** Hýždě se dotýkají sedáku židle, nezvedat ramena.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

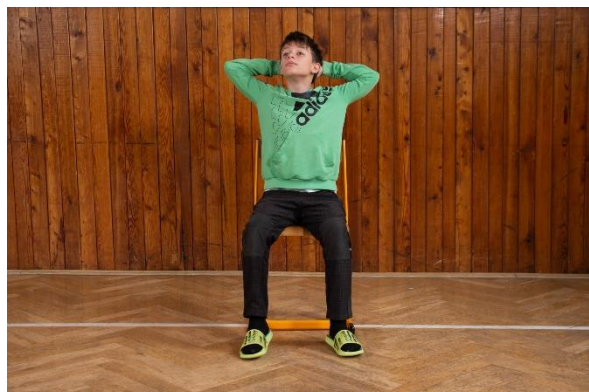
[Cvik č. 5: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 6

- **Cíl:** Uvolnění celé páteře, protažení svalů trupu.
- **ZP:** Sed na židli, záda vzpřímená.
- **Provedení:** S nádechem ruce v týl, lokty táhnout vzad, s výdechem hluboký předklon, lokty na kolena.
- **Poznámka:** Není žádoucí prohnutí bederní páteře.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 6: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 7

- **Cíl:** Uvolnění bederní páteře.
- **ZP:** Sed na židli, záda vzpřímená.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem vysadit pánev s mírným prohnutím páteře v oblasti beder, s výdechem pánev podsadit s mírným ohnutím páteře v oblasti beder.
- **Poznámky:** Není žádoucí záklon a předsun hlavy.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 7: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 8

- **Cíl:** Uvolnění páteře.
- **ZP:** Sed úzký roznožný na předním okraji židle.
- **Provedení:** Ruce na kolena, kroužit hrudníkem, hýždě se neustále dotýkají sedáku židle.
- **Poznámka:** Není žádoucí kroužit celým trupem.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 8: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 9

- **Cíl:** Uvolnění celé páteře.
- **ZP:** Sed úzký roznožný na předním okraji sedáku židle, vzpažit, dlaně spojit.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem otočit trup vpravo, s výdechem zpět, s nádechem otočit trup vlevo, s výdechem zpět.
- **Poznámka:** Žáci mohou provádět cvik ve dvojicích tak, že se otáčí k sobě a od sebe. Není žádoucí úklon trupu.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 9: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 10

- **Cíl:** Protažení šíjového svalstva.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Nádech, s výdechem úklon hlavy vlevo, s nádechem zpět, s výdechem úklon hlavy vpravo, s nádechem zpět.
- **Poznámka:** Při úklonech hlavu nepředklánět a nezaklánět.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 10: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 11

- **Cíl:** Protažení šíjového svalstva.
- **ZP:** Sed na židli, záda vzpřímená.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem mírný záklon hlavy s vytaženou bradou vzhůru, s výdechem předklon hlavy, bradu přitáhnout k hrudní kosti.
- **Poznámka:** Cvik provádět řízeně, pomalu a uvědoměle, ne švihem.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 11: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 12

- **Cíl:** Protážení šíjového svalstva.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Pravou ruku položit na levé rameno, s nádechem otočit hlavu vlevo, s výdechem zpět, opakovat na druhou stranu.
- **Poznámka:** Nezvedat ramena.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 12: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 13

- **Cíl:** Protážení svalů v oblasti pletenců ramenních.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem upažit pravou a otočit dlaní vzhůru a současně otočit hlavu vpravo, s výdechem zpět, totéž levou.
- **Poznámka:** Mírná rotace v hrudníku není chybou. Cvik je možné provádět oběma rukama zároveň.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 13: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 14

- **Cíl:** Protažení svalů v oblasti pletenců ramenních a svalů podél páteře.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Provedení:** Levou připažit, pravou vzpažit. Levou paži protahovat směrem dolů, pravou protahovat vzhůru, totéž opačně.
- **Poznámka:** Pozor na klony trupu, hlava v prodloužení páteře – není v záklonu ani předsunutá.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 14: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 15

- **Cíl:** Protažení svalů v oblasti pletenců ramenních.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Skrčit upažmo, dlaně na ramena, kroužení soudobě nebo nesoudobě vpřed a vzad.
- **Poznámka:** Hlava v prodloužení páteře – není v záklonu ani předsunutá.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 15: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 16

- **Cíl:** Protažení svalů pletence ramenního, napřimování hrudní páteře.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Skrčit vzpažmo levou, dlaň mezi lopatky. Dlaň sunout co nejvíce dolů mezi lopatky. Uvolnit, totéž s pravou.
- **Poznámka:** Cvičení je možné zintenzivnit tlakem pravé dlaně na loket levé, nezvedat ramena. Nepředsunovat hlavu. Trup napřimen.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 16: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 17

- **Cíl:** Protažení svalů pletence ramenního, napřimování hrudní páteře.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** Skrčit vzpažmo, dlaně mezi lopatky, lokty táhnout vzad, uvolnit a opakovat.
- **Poznámka:** Nezvedat ramena. Nepředsunovat hlavu. Trup napřimen.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 17: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 18

- **Cíl:** Protažení šíjových a prsních svalů a posílení mezilopatkového svalstva.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo, ruce v týl.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem zatlačit oba lokty vzad, přitáhnout lopatky k sobě, výdrž. S výdechem uvolnit.
- **Poznámka:** Neprohýbat se v bedrech.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 18: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 19

- **Cíl:** Protažení svalů hrudníku, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo, vzpažit.
- **Varianta ZP na zemi:** Klek sedmo.
- **Provedení:** S výdechem úklon vpravo, s nádechem zpět. Totéž vlevo.
- **Poznámka:** Rotace těla není žádoucí, sedací kosti se dotýkají podložky.
- **Motivační karta:** Protažení.

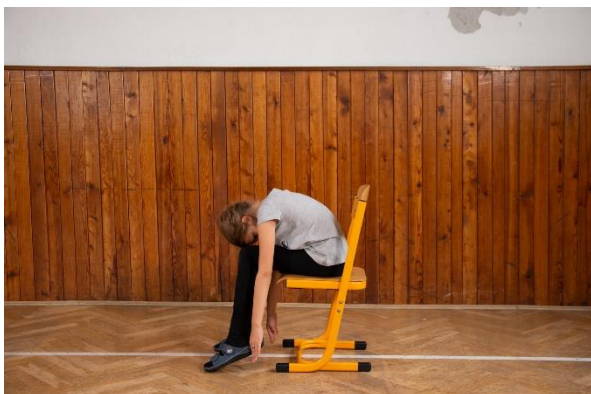
[Cvik č. 19: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 20

- **Cíl:** Protážení svalů trupu.
- **ZP:** Sed na židli bokem k opěradlu, záda vzpřímená.
- **Provedení:** S nádechem vzpažit a protáhnout se vzhůru, s výdechem předklon a uvolnit se.
- **Poznámka:** Nezvedat ramena.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 20: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 21

- **Cíl:** Protážení svalů trupu a přední strany stehů, posílení hýžďových svalů.
- **ZP:** Sed úzký roznožný na předním okraji židle.
- **Provedení:** Uchopit nohy židle ve výšce sedáku nebo sedák vzadu, s nádechem zvednout pánev co nejvýše, pohled směřuje přímo dopředu, výdrž, s výdechem uvolnit, dosednout na sedák židle.
- **Poznámka:** Záklon hlavy není žádoucí.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 21: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 22

- **Cíl:** Protažení svalů přední strany stehen.
- **ZP:** Sed pravou hýždí na levém okraji židle, levá hýždě je mimo židli. Pravá ruka se přidržuje za sedák židle. Při opakování na druhou nohu sed levou hýždí na pravém okraji židle, pravá hýždě mimo židli. Levá ruka se přidržuje za sedák židle.
- **Provedení:** Skrčit levou nohu, stehno svisle, levou rukou uchopit kotník a přitáhnout patu k hýždí. Totéž pravou nohou.
- **Poznámka:** Není žádoucí prohnutí v oblasti beder a předklon trupu.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 22: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 23

- **Cíl:** Protažení prsních svalů, posílení mezilopatkových svalů.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo. Skrčit upažmo, ruce dlaněmi na ramena.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkrřížný skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem lokty táhnout vzad, s výdechem lokty spojit před hrudníkem.
- **Poznámka:** Není žádoucí prohýbat hrudní a bederní páteř a zvedat ramena.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 23: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 24

- **Cíl:** Posílení mezilopatkového svalstva.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo. Pokrčit upažmo, předloktí svisle.
- **Varianta ZP na zemi:** Sed zkřížený skrčmo nebo klek sedmo.
- **Provedení:** S nádechem stažením lopatek k sobě, paže vzad, výdrž. S výdechem spojit předloktí a dlaně před hrudníkem, výdrž.
- **Poznámka:** Předloktí udržujeme v kolmé pozici oproti podlaze.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 24: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 25

- **Cíl:** Posílení hýžděových svalů.
- **ZP:** Sed na židli, záda vzpřímená.
- **Provedení:** S nádechem stáhnout hýždě k sobě a tlačit plosky nohou do podlahy, výdrž. S výdechem uvolnit.
- **Poznámka:** Nehrbít se při tlaku nohama do podlahy, nepředsunovat ani nezaklánět hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 25: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 26

- **Cíl:** Posílení hýžďových svalů.
- **ZP:** Sed na židli, záda vzpřímená.
- **Provedení:** S nádechem stáhnout hýždě a zatlačit jednou nohou do podlahy, s výdechem uvolnit. S nádechem zatlačit druhou nohou do podlahy.
- **Poznámka:** Nehrbít se při tlaku nohou do podlahy, nepředsunovat ani nezaklánět hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 26: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 27

- **Cíl:** Posílení nožní klenby.
- **ZP:** Sed roznožný na židli, vzpřímená záda se opírají o opěradlo, plošky nohou jsou celou plochou na podlaze.
- **Provedení:** Zvednout paty od podlahy, výdrž, uvolnit, zvednout špičky od podlahy, výdrž, uvolnit.
- **Poznámka:** Udržovat vzpřímený sed, nehrbít se, nepředsunovat ani nezaklánět hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 27: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 28

- **Cíl:** Posílení nožní klenby.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda.
- **Provedení:** Tlačit patami do podlahy, špičky od podlahy oddálit. Kroužit špičkami k sobě a od sebe.
- **Poznámka:** Udržovat vzpřímený sed, nehrbit se, nepředsunovat ani nezaklánět hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 28: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 29

- **Cíl:** Posílení nožní klenby.
- **ZP:** Sed na židli nebo stoj spatný, záda vzpřímená.
- **Varianta ZP:** Stoj spatný.
- **Provedení:** Paty nohou sunout ke špičce, prohnut plosky nohou, uvolnit, položit plosky nohou celou plochou na podlahu („píďalka“). Opakovat pohyb.
- **Poznámka:** Udržovat vzpřímený sed nebo stoj, nehrbit se, nepředsunovat ani nezaklánět hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 29: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvičení s užitím židle

Cvik č. 30

- **Cíl:** Posílení stehenních a hýždňových svalů.
- **ZP:** Stoj za opěradlem židle, chodidla na šíři kyčlí, špičky směřují mírně od sebe, dlaněmi dotek o opěradlo židle.
- **Provedení:** S nádechem pomalu provést dřep, s výdechem pomalu zpět do stoje.
- **Poznámka:** Dřep provádět velmi pomalu, dlaněmi netlačit do opěradla židle.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 30: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 31

- **Cíl:** Nácvič rovnováhy, protažení přední strany steh.
- **ZP:** Stoj za opěradlem židle (nebo bokem k opěradlu židle).
- **Provedení:** Pravou dlaní uchopit opěradlo židle, skrčit levou nohu a levou rukou ji uchopit za nárt, přitlačit patu k hýždím. Podsadit pánev, nezatajovat dech. Totéž pravou.
- **Poznámka:** Chybné provedení – prohýbání v bedrech, pokrčená stojná noha, koleno skrčené nohy stranou, nepodsazená pánev.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 31: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 32

- **Cíl:** Protažení svalů trupu.
- **ZP:** Stoj za židlí pravým bokem k opěradlu, pravou dlaní uchopit nadhmatem opěradlo, levou vzpažit.
- **Provedení:** S výdechem úklon vpravo, výdrž, s nádechem pomalu zpět do stoje. Totéž opačně.
- **Poznámka:** Není žádoucí rotace trupu.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 32: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 33

- **Cíl:** Protažení svalů dolních a horních končetin, protažení svalů trupu (obzvlášť prsních svalů).
- **ZP:** Stoj úzký rozkročný za židlí čelem k opěradlu, kolena napnuta.
- **Provedení:** Dlaněmi uchopit nadhmatem opěradlo, rovný předklon, výdrž, zpět do stoje. **Poznámka:** Žáci stojí od opěradla židle v takové vzdálenosti, aby dosáhli pohodlně rukama na opěradlo, dolní končetiny s trupem svírají pravý úhel. Nekrčit kolena, nehrbit se.
- **Motivační karta:** Protažení.

[Cvik č. 33: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 34

- **Cíl:** Protážení svalů stehen a lýtek.
- **ZP:** Stoj u židle čelem k boku židle.
- **Provedení:** Pokrčit levou nohu, patu položit na sedák židle, špičku směřovat vpřed. Pravé chodidlo celou plochou na zemi, špička směřuje vpřed. Váhu těla přenést vpřed nad levou nohu, protáhnout svaly stehen, výdrž a zpět. Totéž opačně.
- **Poznámka:** Není žádoucí prohnutí bederní páteře a vytočení špiček do stran.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 34: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 35

- **Cíl:** Protážení zadní strany stehen a lýtek.
- **ZP:** Dřep spojný čelem k židli, skrčit upažmo a položit dlaň na hřbet druhé ruky. Spojené paže opřít předloktím o sedák židle, čelo opřít o hřbet rukou.
- **Provedení:** Pomalu propnout kolena do stoje, hluboký ohnutý předklon s čelem na hřbetech rukou. Výdrž, pomalu zpět do dřepu.
- **Poznámka:** Ve stoji s čelem na hřbetech rukou je možné střídavě krčit a propínat kolena.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 35: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 36

- **Cíl:** Protážení svalů vnitřní strany stehen.
- **ZP:** Stoj široký rozkročný za opěradlem židle čelem k židli, ruce drží nadhmatem opěradlo.
- **Provedení:** Přenést váhu na pokrčenou pravou dolní končetinu, výdrž a zpět. Totéž opačně.
- **Poznámka:** Není žádoucí rotace a úklon trupu.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 36: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 37

- **Cíl:** Uvolnění páteře, protážení svalů v okolí páteře, prsních svalů, zadní strany steh, lýtek, posílení mezilopatkového svalstva.
- **ZP:** Stoj rozkročný za židlí čelem k opěradlu. Dlaněmi nadhmatem uchopit horní okraj opěradla, rovný předklon, hlava v prodloužení páteře.
- **Provedení:** S nádechem upažit pravou, rotace hrudníku vpravo, s výdechem zpět. Totéž opačně.
- **Poznámka:** Cvičení provádět pomalu, vědomě. Rotace není přehnaná. Nezaklánět hlavu, nekrčit nohy.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 37: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvičení ve stoji

Cvik č. 38

- **Cíl:** Uvolnění bederní páteře.
- **ZP:** Stoj rozkročný, ruce v bok.
- **Provedení:** S výdechem pánev vysunout vpravo, s nádechem zpět, s výdechem pánev vysunout vlevo, s nádechem zpět.
- **Poznámka:** Není žádoucí úklon, hrudník držet stále ve stejné poloze, pohyb provádět pánví.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 38: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 39

- **Cíl:** Uvolnění páteře.
- **ZP:** Stoj rozkročný, připažit.
- **Provedení:** S nádechem obloukem vpřed vzpažit, s výdechem hluboký ohnutý předklon. V předklonu uvolnit trup, krk a hlavu, s nádechem pomalu obratel po obratli vzpřim do stoje rozkročného.
- **Poznámka:** Návrat do stoje provést pomalu, postupně, hlava se napřimuje až poslední. Chybné provedení – nedostatečné uvolnění těla v předklonu, záklon hlavy.
- **Motivační karta:** Uvolnění.

[Cvik č. 39: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 40

- **Cíl:** Protážení svalů trupu.
- **ZP:** Stoj rozkročný, ruce v bok nebo vzpažit.
- **Provedení:** S výdechem úklon trupu vpravo, s nádechem zpět, s výdechem úklon trupu vlevo, s nádechem zpět.
- **Poznámka:** Není žádoucí rotace trupu. Provedení ve vzpažení je náročnější. Možná varianta: vzpažit levou při úklonu vpravo a opačně.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 40: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 41

- **Cíl:** Protážení svalů trupu.
- **ZP:** Stoj rozkročný, paže volně podél těla.
- **Provedení:** S nádechem pootočit trup vpravo, s výdechem zpět, totéž vlevo.
- **Poznámka:** Není žádoucí úklon trupu do stran.
- **Motivační karta:** Protážení.

[Cvik č. 41: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 42

- **Cíl:** Posílení nožní klenby a svalů lýtkových.
- **ZP:** Výpon. Paže volně.
- **Provedení:** Chůze ve výponu po třídě, vystřídat s chůzí na patách.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 42: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 43

- **Cíl:** Posílení nožní klenby, svalů hýžďových, stehenních a lýtkových.
- **ZP:** Vzpor podřepmo.
- **Provedení:** Chůze ve vzporu podřepmo po třídě.
- **Poznámka:** Při provedení udržovat vzpor podřepmo. Nezaklánět příliš hlavu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 43: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 44

- **Cíl:** Nácvik rovnováhy.
- **ZP:** Stoj.
- **Provedení:** Chodidlo jedné nohy opřít o vnitřní stranu druhé nohy, ruce spojit dlaněmi před hrudníkem a pomalu je zvedat vzhůru, udržovat rovnováhu.
- **Poznámka:** V případě, že se žákům nedaří udržet rovnováhu, je možné se při provádění tohoto cvičení nejdříve přidržovat opěradla židle a poté postupně zkoušet udržet rovnováhu bez držení.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 44: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 45

- **Cíl:** Posílení hýžděvých a stehenních svalů.
- **ZP:** Stoj rozkročný, špičky chodidel směřují mírně do stran.
- **Provedení:** S nádechem provést dřep, držet rovná záda, s výdechem zpět do stoje.
- **Poznámka:** Nezvedat paty, nezapomenout špičky směřovat do stran.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 45: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 46

- **Cíl:** Posílení břišních, stehenních a hýžďových svalů.
- **ZP:** Stoj, upažit.
- **Provedení:** S výdechem skrčit přednožmo pravou a dotknout se kolene levým loktem, s nádechem zpět do stoje snožného, opakovat s levým kolenem a pravým loktem.
- **Poznámka:** Cvik provádět pomalu a vědomě. Udržovat rovnováhu.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 46: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 47

- **Cíl:** Posílení břišních svalů, dechové cvičení.
- **ZP:** Stoj.
- **Provedení:** S výdechem přednožit pravou, s nádechem pravou přinožit, s výdechem přednožit levou, s nádechem levou přinožit.
- **Poznámka:** Nekrčit stojnou nohu, zachovávat vznosné držení těla.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 47: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 48

- **Cíl:** Posílení hýžďových a stehenních svalů.
- **ZP:** Stoj spojný, skrčit upažmo, dlaně spojit před hrudníkem.
- **Provedení:** Ze stoje spojného pohybem levé nohy vzad podřep zánožný levou. Zpět a totéž opačně.
- **Poznámka:** V podkolení stojné nohy je pravý úhel, zadní noha je napnutá a opřena špičkou o podlahu. Vznosné držení trupu a hlavy.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 48: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvičení s pomůckami

Cvik č. 49

- **Cíl:** Posílení svalů v oblasti pletence ramenního a mezilopatkového svalstva.
- **Pomůcky:** Dvě pastelky.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo. Uchopit do každé dlaně jednu pastelku, pokrčit předpažmo, předloktí svisle vzhůru.
- **Provedení:** Dlaně vodorovně, rozevřít a pastelky udržet na dlaních balancováním. S výdechem pokrčit předpažmo povýš, předloktí svisle vzhůru, pastelky na dlaních, s nádechem zpět.
- **Poznámka:** Nezvedat ramena. Lopatky držet u sebe. Cvičení je důležité provádět pomalu a vědomě.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 49: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 50

- **Cíl:** Posílení svalů v oblasti pletence ramenního a mezilopatkového svalstva.
- **Pomůcky:** Jedna pastelka.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo. Pastelku uchopit do jedné dlaně.
- **Provedení:** S výdechem pokrčit připažmo obě paže, dlaně vztyčit (tj. dlaně směrem vzhůru), pastelka položená na jedné z nich. S nádechem předpažit, pastelku předat z jedné dlaně do druhé. S výdechem zpět do pokrčení připažmo, dlaně vztyčit, s nádechem výdrž – lopatky k sobě. Totéž opačně.
- **Poznámka:** Cvičení provádět pomalu a vědomě.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 50: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 51

- **Cíl:** Posílení svalů v oblasti ramenního pletence a mezilopatkového svalstva.
- **Pomůcky:** Jedna pastelka.
- **ZP:** Sed na židli, vzpřímená záda se neopírají o opěradlo. Pastelku uchopit do jedné dlaně.
- **Provedení:** Pokrčit připažmo, pastelka na vztyčené dlani (tj. dlaň směrem vzhůru) a pastelkou balancovat. Odchylovat dlaň vpravo a vlevo za současného pohybu do pokrčení předpažmo povýš, předloktí svise vzhůru, balancovat pastelkou a zpět. Totéž druhou rukou.
- **Poznámka:** Lopatky přitahovat k sobě po celou dobu cvičení. Provádět pomalu a vědomě.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 51: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 52

- **Cíl:** Posílení hýžďových svalů a svalů zadní strany stehen, nácvik zvedání břemene.
- **Pomůcky:** Pouzdro nebo aktovka.
- **ZP:** Stoj rozkročný, špičky směřovat mírně do stran, břišní svaly zpevněné. Pomůcka na zemi před chodidly.
- **Provedení:** Ze stoje rozkročného podřep rozkročný, rovný předklon, uchopit pomůcku. S výdechem vzpřim v podřepu rozkročném a zpět do stoje rozkročného.
- **Poznámka:** Rovný předklon provádět ohybem v kyčelním kloubu. Není žádoucí vyhrbení v oblasti hrudní páteře a prohnutí v oblasti bederní páteře.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 52: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 53

- **Cíl:** Posílení svalů v oblasti nožní klenby.
- **Pomůcky:** Guma, či jiný předmět podobného tvaru.
- **ZP:** Sed na židli, guma položena na zemi před nohama.
- **Provedení:** Prsty nohou uchopit gumu, zvednout ji a opět položit na zem.
- **Poznámka:** Dodržovat zásady správného držení těla v sedu na židli.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 53: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 54

- **Cíl:** Posílení svalů v oblasti nožní klenby.
- **Pomůcky:** Ponožky.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Prsty pravé nohy sundat ponožku z levé nohy, totéž opačně.
- **Poznámka:** Dodržovat zásady správného držení těla v sedu na židli.
- **Motivační karta:** Síla.

[Cvik č. 54: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Relaxační cvičení

Cvik č. 55

- **Cíl:** Procvičení mimických svalů, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Výdech nosem, vypláznout jazyk, nádech nosem a schovat jazyk zpět.
- **Poznámka:** Hlava v prodloužení páteře, pohled zpřímá, hlavu nepředsunovat ani nezaklánět.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 55: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 56

- **Cíl:** Procvičení mimických svalů v oblasti obličeje, dechové cvičení.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Nádech nosem, široký úsměv, výdech nosem, zamračit se.
- **Poznámka:** Hlava v prodloužení páteře, pohled zpříma, hlavu nepředsunovat ani nezaklánět.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 56: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 57

- **Cíl:** Uvolnění celého těla.
- **ZP:** Stoj, ruce podél těla.
- **Provedení:** Mírné poskoky, tělo uvolněné.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 57: Přejít video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 58

- **Cíl:** Celková relaxace a odpočinek.
- **ZP:** Dřep.
- **Provedení:** Ve dřepu předklon hlavy, pažemi obejmout nohy, zhluboka a pomalu dýchat.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 58: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 59

- **Cíl:** Celková relaxace a odpočinek.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Zavřít oči a zhluboka dýchat (břišní dýchání). Nádech provést nosem a výdech ústy.
- **Poznámka:** Důležitý je nácvik soustředění se na samotné dýchání do břicha.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 59: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 60

- **Cíl:** Celková relaxace a odpočinek, dechové cvičení.
- **ZP:** Klek sedmo nebo sed zkřížený skrčmo.
- **Provedení:** Zavřít oči a zhluboka dýchat (břišní dýchání). Nádech provést nosem a výdech ústy.
- **Poznámka:** Důležitý je nácvik soustředění se na samotné dýchání do břicha.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 60: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 61

- **Cíl:** Celková relaxace a odpočinek, dechové cvičení
- **ZP:** Sed na židli v lavici.
- **Provedení:** Položit dlaně a předloktí na lavici, hlavu položit na hřbety rukou. Zhluboka dýchat do břicha a uvolnit se. Nádech provést nosem a výdech ústy.
- **Poznámka:** Důležitý je nácvik soustředění se na samotné dýchání do břicha.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 61: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 62

- **Cíl:** Celková relaxace a odpočinek.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Žáci pracují ve dvojici, sedí na židlích za sebou. První žák sedí zády k druhému žákovi. Druhý žák píše prsty na záda prvního žáka počáteční písmena jmen superhrdinů, filmových postav nebo kreslí prstem jiné charakteristické znaky pro superhrdiny a filmové postavy. První žák se snaží uhodnout superhrdinu nebo filmovou postavu.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 62: Přejrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 63

- **Cíl:** Celková relaxace, uvolnění svalů hlavy.
- **ZP:** Sed na židli.
- **Provedení:** Prsty nebo dlaně položit na vlasovou pokožku, provádět krouživé pohyby.
- **Poznámka:** Krouživé pohyby provádět jemně a pomalu.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 63: Přejrát video \(online v IS MU\)](#)



Cvik č. 64

- **Cíl:** Uvolnění nožní klenby, relaxace.
- **Pomůcky:** Předměty používané běžně ve třídě (gumy, tužky, ořezávátko a jiné).
- **ZP:** Sed na židli, předměty položeny před nohama.
- **Provedení:** Zavřít oči a plosku nohy položit na předmět. Hmatem poznávat, o jaký předmět se jedná.
- **Poznámka:** Tlak chodidla na předměty provádět zlehka, bezbolestně.
- **Motivační karta:** Relax.

[Cvik č. 64: Přehrát video \(online v IS MU\)](#)

