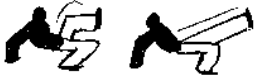



<p>ZÁVĚR. 2min</p>	<p>2. Přetlačovaná (Nácvik kopu – benção) Žáci vytvoří dvojice a přetlačují se chodidly L/P ve vzporu vzadu skrčmo. Poražený provádí 5 dřepů.</p>	3min	<p>Queda de quatro + benção:</p> 
	<p>3. Duha (Nácvik kopu – meia lua de frente) Žáci obtahují nohou duhu.</p>	3min	<p>Meia lua de frente:</p> 
	<p>Žáci vytvoří dvojice (tým). Týmy spolu soutěží, kdo dříve překoná délku tělocvičny. Učitel určí čáry, na kterých se žáci zastavují. První z dvojice vybíhá a zastavuje se na první určené čáře v pozici vzpor vzadu skrčmo (queda de quatro). Poté vyrazí druhý žák, udělá nad prvním žákem duhu, běží na druhou určenou čáru a zaujímá pozici queda de quatro. Vybíhá první žák, atd... Takto pokračují přes všechny určené čáry až na druhý konec (popř. i zpět).</p>	5min	
	<p>5. Nácvik rytmického, melodického a pěveckého doprovodu capoeiry Vybraným žákům rozdáme rytmické nástroje, které máme k dispozici, zbytek žáků učíme základní rytmus tleskání.</p>	3min 3min	<p>Žáci se seznamují s pojmem „roda“ a tvoří kruh pro zahájení hry capoeira.</p>
	<p>6. Hra capoeiry Žáci hrají po dvojicích a procvičují získané dovednosti.</p>	4min	
	<p>Kompenzační cvičení Protažení svalů přední strany stehů, bederních svalů a svalů předloktí a zápěstí.</p> <p>Po kompenzačním cvičení následuje zhodnocení průběhu hodiny, individuální připomínky (chyby – pozor! Předkládáme v pozitivním smyslu), pochvaly.</p>	8min	