

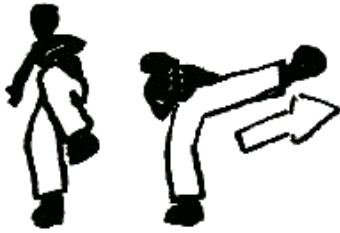



<p>HLAVNÍ 32 min</p>	<p>1. Nácvik úderu – Cotovelo (úder loktem) Žáci nacvičují úder loktu z pohybu ginga. Žáci hrají hru, během které procvičují cotovelo: Žáci sami zkusí přijít s možnostmi použití úderu loktem. Již z pokročilejších technik. Nejen při ginga, ale také např. použití podkopu – rasteira s použitím loktu mířeného na hlavu nebo krk nebo použití loktu při shozu – vingativa.</p> <p>2. Nácvik kopu - martelo Žáci nacvičují kop martelo nejprve na místě a posléze, pokud kop zvládají z pohybu ginga.</p> <p>Žáci vytvoří dvojice a nacvičují – první ginga martelo druhý ginga úhyb – esquivia a rychlý přechod do podkopu rasteira.</p> <p>3. Nácvik kopu – chapa Žáci nacvičují kop chapa z místa, poté z ginga a posléze ginga, esquivia, negativa, role - chapa.</p> <p>Žáci dvojice mění na povel.</p> <p>4. Hra capoeiry Pokud je žáků dostatek rozdělíme je na dvě skupiny – Baterie (zpěv a nástroje) jogadors – hráči ve dvojicích cvičí získané dovednosti (ne pouze dané sekvence, ale joga – hru a v této hře zařazují MARTELO, CHAPA případně naznačují úder loktem.</p> <p>5. Dynamické protažení a uvolnění V širokém stoji rozkročném – -Protažení třísel, zad, zadní strany stehů a lýtek Přechodem do stoje spatného – -pomalu do předklonu, kolena jsou v propnutí.</p>	<p>10min 20x L 20x P Na místě Následně 20x z ginga</p> <p>15min</p> <p>15min 20x L 20x P Na místě Následně z ginga</p> <p>10min</p> <p>5min</p>	<p>Vingativa: </p> <p>Martelo: </p> <p>Chapa: </p> <p>Roda: </p>
<p>ZÁVĚR. 2min</p>	<p>6. Zhodnocení průběhu hodiny, individuální připomínky (chyby – pozor! Předkládáme v pozitivním smyslu), pochvaly.</p>		

