

Kombinované studium – 2. konzultace PČ 4 (PS 2018):

V druhé konzultaci jsme prakticky zkoušeli:

Zahřátí – honička – hádat oblečení

Rozcvičení – motivované oblečením (šála, kalhoty, boty...), chystání svačiny na cestu (batoh, rohlík, mazání másla, okurek...) – uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení

Rovnovážná cvičení

- bez pomůcek – stoje jednož, stoj ve výponu (obounož, jednož), vzpor klečmo zanožit pravou a vzpažit levou apod. – s a bez zrakové kontroly, váha předklonmo
- s pomůckami – chůze po laně položeném na podlaze, chůze na vyvýšené ploše (např. lavička), chůze po šikmé ploše, chůze po nestabilní ploše (např. lavička zavěšená za kruhy) apod.
- speciální pomůcky pro nácvik rovnováhy – dětské chůdy, vozíky, pedala, káča, vozíčky, dále lze využít např.: deska položená na válec, balancování na velkých míčích, pomocí overballů, bosu, apod.

Relaxační cvičení

- relaxace motivovaná básničkou, písničkou, povídáním (např. tající rampouch, rozteklá čokoláda...)
- relaxace ve dvojici – tygří tlapky (masáž ve dvojicích)
- relaxace ve skupině – Pizza
- dechová cvičení (dýchání do břicha – nafukování balonku, pohoupeme plyšáka...)
- další možnosti: masáže pomocí míčků, ježků apod., jógová cvičení (Rozvíjej se poupátko, Pozdrav slunci...), veď mě (= dvojice, jeden druhého vede dlaněmi), automasáže (např. umývání obličeje) apod.

Motivované cvičení zaměřené na posilování svalů trupu (především mezilopatkových) – **trávicí soustava** – překážková dráha

- ústa – přenášení předmětů
- zuby – žebřiny
- jícen – žebřiny + zavěšená lavička
- žaludek – posilování šikmých břišních svalů
- tenké střevo – gymbally – klik
- tlusté střevo – přitahování vleže na břicho na lavičce
- konečník – střelba na koš