

Pomůcky: kužely, žebříky, Karty Žebříky, Slalomy, Nepřekonatelný lssprom, Obrmapa, plakát mapové značky, píšťalka, šipkovaná.

Úvodní fáze - zahřátí

- **rozběhání ve čtverci** menšího rozměru - "vytvořte chaos" - nucené změny směru s pohybovými úkoly - *placák, placák oběma rukama ve výskoku, placák zády k sobě*
- **atletická abeceda** - do kruhu - uprostřed placák a zpět pozadu / sbírání víček, mapových značek, piktogramů podle pokynu...
- **rozběhání s buzolou (buzola do dvojice)** jeden z dvojice říká směry (J,S,SV,V,Z,...) a druhý podle buzoly běhá. Na začátku klus, pak "cval", nakonec sprint (je dobré, když změnu rychlosti odpálí trenér píšťalkou)

Rozcvičení/koordinace

- **Žebříky** - vhodné zařadit do úvodní části tréninku, kdy na to mají děti mentální i fyzickou kapacitu
<https://youtube.com/playlist?list=PLirPhxoMyJOWICYDdCDPLtwvaSCpD9nF7>

Hlavní část

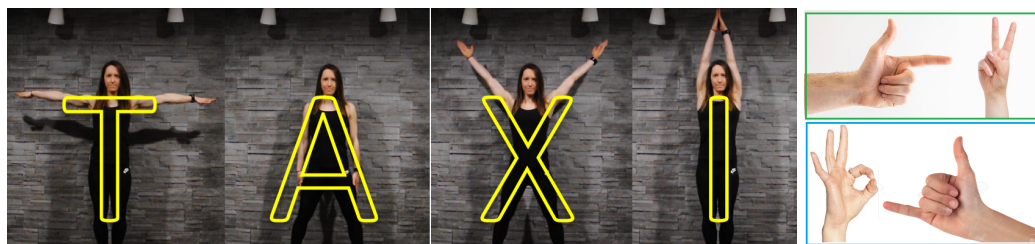
- **(Ne)překonatelný lssprom** - zkusit s kartičkami, případně i ražením
- **Člověče, nezlob se** - o-varianty s lezením do studny, na strom atd.
- **Obrmapa** - běhačka - piktogramy podle barvy/zabírání území II/ šipkovaná...

Závěrečná fáze - zklidnění

- **Světové strany**
- **Kvadromino**
- **Obrmapa** - verze Twister na protažení
- **Dohledávka** - varianty - postřehová hra dle Dobble pravidel, hledání konkrétní karty podle seznamu

Doplnění:

- **Crawling** - Metodické listy 20/2019
https://www.youtube.com/watch?v=kjFb40DwwLs&t=4s&ab_channel=RedefiningStrength
- **koordinační cviky** - TAXI, zajíc-myslivec, OK-telefon



- **Strečink** - při posilovacích cvicích (2v1) / při startech z poloh / noviny (F. Mazal)



Doporučená literatura: Hry a hraní pohledem ŠVP - Mazal Ferdinand

Dohledávka		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31	?	

