

## Jan Vořechovský: **Zábavné rozcvičení a koordinační cvičení**

### **Kloubní příprava - budování odolnosti**

- **Kotníky**
  - Aktivní kroužení kotníkem
  - Náklony - špičky / paty, vnitřní / vnější hrana
  - *Další alternativy - s oporou o stěnu, chůze v různých pozicích (po vnější hraně, po špičkách, atd...)*
- **Kolena**
  - Kroužení kolen v plném rozsahu
- **Vychýlené (po)dřepey**
  - Kolena dovnitř (širší postoj, špičky mírně vytočené do strany)
  - Kolena ven (nohy u sebe, začít posunem pánev vzad)
  - Rotační dřep (nohy u sebe, "sed" do strany, kolena mírně do opačné strany, "šroubovat do země")
  - Sissy squat (nohy na šířku kyčlí, od kolen po ramena jako prkno, kolena vpřed, nohy na špičky)

### **Stoj na jedné noze - rovnováha, stabilita dolních končetin**

- Přenášení hmotnosti - nastavení opory, korekce pozice kolena a pánve
- Samostatné varianty
  - Stoj na jedné noze (cíl: 3x60s/s bez ztráty rovnováhy)
  - Stoj na jedné noze, zavřené oči (cíl: 3x60s/s bez ztráty rovnováhy)
  - Házení míčkem o zeď, různé orientace
  - Vytahování volnou nohou do různých směrů (ciferník)
- Práce ve dvojicích
  - Následování terče pohledem
  - Vychylování z rovnováhy

### **Koordinační hry s míčkem**

- **Pouštění a chytání**
  - Základní varianta - jeden míček, chytit po jednom odrazu
  - Určení ruky
  - "Přiklepnutí" míčku nohou před chycením

- Určení strany a ruky/nohy
- *Další alternativy - chytání na vidličku, dva míčky*
- Házení a chytání po odrazu
  - Jeden míček
  - Dva míčky - větší důraz na změny směru
  - *Další alternativy - úkol po odhodu míčku (např. otočka, dřep, apod.), pohyb prostorem ve skupině*

### **Twister / chobotničky**

- Ve dvojicích - jeden na čtyřech, druhý určuje místo na zemi a končetinu, kterou první přesune
- Detaily:
  - Kontrolovaný přenos končetiny
  - Přenášení hmotnosti a opora
  - Jen ruce a nohy v kontaktu se zemí
- Varianta - přiblížit se pánví a hrudníkem k zemi po každém přenosu

### **Páteř**

- Odlepování obratlů od stěny (opora, celá páteř přilepená - postupně odlepovat od pánve k hlavě a pak postupně přilepit zpět)
- Rolování páteře (jen kontakt, jeden bod na stěně - postupně rolovat nahoru a zpět, bod klouže po zdi)