



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Natália Smoleňáková
Mária Roučková

Netradičné náčinie v školskej telesnej výchove

2015

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

**Netradičné náčinie
v školskej telesnej výchove**

Natália SMOLEŇÁKOVÁ

Mária ROUČKOVÁ

Obsah

Úvod	5
1/ Fitlopta	6
1.1 Cvičenia s fitloptou	7
2/ Dyna-band	21
2.1 Cvičenia s expanderom dyna-band	22
3/ Overball	30
3.1 Cvičenia s overballom	31
4/ Kombinácia pomôcok	40
Zoznam bibliografických odkazov	49

Úvod

Učitelia telesnej a športovej výchovy základných a stredných škôl každý rok dokladujú klesajúci záujem žiakov o predmet telesná a športová výchova. O tento predmet, ktorý bol donedávna považovaný za najobľúbenejší, žiaci začínajú strácať záujem. Je veľmi dôležité zamerať sa na oblasť motivácie, rešpektovania osobnosti žiaka a hľadať také formy vyučovania, ktoré podnietia jeho záujem a prispejú k vytvoreniu trvalého vzťahu k pohybovej aktivite a k športu vôbec.

Dôvodom vytvorenia vzdelávacieho programu je nevyhnutnosť hľadať a ponúkať programy, ktoré sú pre žiakov zaujímavé a prispievajú k rozvoju pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Cvičenia s netradičným náčiním na veľkej gymnastickej lopte – fitlopte, s malou loptou – overballom, s dyna-bandom motivujú a ponúkajú nevyčerpatelné možnosti a variácie cvičení. Zaradenie netradičného náčinia do vyučovania telesnej a športovej výchovy prinesie žiakom a učiteľom nové podnety na zatraktívnenie vyučovacích hodín.

Vychádzajúc zo štátnych vzdelávacích programov, učitelia môžu do svojich školských vzdelávacích programov zaradiť iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou ich pregraduálnej prípravy na vysokej škole alebo na ktoré získali trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je získavanie potrebnej kvalifikácie na chýbajúce športové činnosti. Ak chce žiakov zaujať, udržať ich záujem, musí celoživotne na sebe pracovať.

Absolvovaním aktualizáčného vzdelávacieho programu *Netradičné náčinie v školskej telesnej a športovej výchove* si učitelia aktualizujú profesijné kompetencie na chýbajúce športové činnosti, rozšíria a prehĺbia si poznatky z oblastí cvičení s netradičným náčiním a budú vedieť aplikovať získané poznatky a zručnosti vo výchovno-vzdelávacom procese. Veríme, že súbory cvičení s netradičným náčiním obohatia hodiny telesnej a športovej výchovy a prispejú k ich zatraktívneniu.

1/ Fitlopta

Fitlopta je veľká gymnastická lopta (priemer 45 – 120 cm), je to elastická nafukovacia lopta vyrobená z umelej hmoty. Existuje v rôznych veľkostiach a farbách a vyrábajú ju rôzne firmy. Toto netradičné náčinie dokáže motivovať a ponúknuť rôzne variácie cvičení, ktoré sú vhodné pre akúkoľvek vekovú skupinu, dievčatá, chlapcov, pre začiatočníkov, ale aj zdatných cvičencov. Veľké využitie nachádza fitlopta vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy zdravotne oslabených žiakov. Cvičením na fitlopte rozvíjame a udržiavame kĺbovú pohyblivosť.

S veľkou gymnastickou loptou sa stretávame už niekoľko rokov. Už v roku 1965 ju začali využívať vo fyzioterapeutickej praxi, neskôr vo fitness centrách či v školskej telesnej výchove. Cvičenie s fitloptou a na nej je vlastne hrou, i keď náročnou, ktorá umožňuje získať nové skúsenosti, rozvinúť pohybové schopnosti a zručnosti. Stabilizačné cvičenia na fitlopte predstavujú ďalší stupeň vo zvyšovaní úrovne kondičných a koordinačných pohybových schopností. Množstvo rôznych cvičebných polôh a cvičení (sed, podpory a ľahy na lopte), ktoré zapájajú do činnosti takmer všetky svaly, postupne ich tonizujú a posilňujú, čím budujú nielen svalovú silu, ale aj vytrvalosť, koordináciu a zlepšujú držanie tela.

Fitloptu môžeme využiť počas celej vyučovacej jednotky alebo v jej rôznych častiach (rozohriatie, hlavná časť – kondičný blok, uvoľnenie a pod.).

Ako určiť správnu veľkosť fitlopty?

Správna veľkosť fitlopty na cvičenie, ale najmä na sedenie je veľmi dôležitá. Odporúčame riadiť sa podľa dĺžky hornej končatiny a zásad správneho sedu na fitlopte.

Vzdialenosť od ramena po končeky prstov pri natiahnutej paži

Dĺžka paže	Priemer fitlopty
do 55 cm	45 cm
56 – 65 cm	55 cm
66 – 80 cm	65 cm
nad 80 cm	75 cm a viac

Zásady správneho sedu na fitlopte

1. Sedíte v strede lopty tak, aby ste sa jej povrchu nedotýkali lýtkami (nohy sú dostatočne ďaleko od seba na šírku bokov).
2. Pri vzpriamenom sede nesmú byť kolená nižšie ako bedrový kĺb, stehná smerujú šikmo dolu.
3. Panva je naklopená vpred a drieková časť chrbtice má správne zakrivenie.
4. Lýtka smerujú kolmo na podložku. Chodidlá sú o ňu opreté celou svojou plochou. Nohy sú rozkročené na šírku bokov.
5. Trup a hlava sú vzpriamené, ramená smerujú dozadu a dolu, lopatky tlačte k sebe.

Oblečenie pri cvičení

- Pohodlné, bez zipsov, ozdobných praciek, gombíkov a pod.
- S ohľadom na bezpečnosť a možné pokĺznutie cvičíme bosí alebo v teniskách.
- Dôležitá je nešmyklavá podložka.

Dýchanie

- Nikdy pri cvičení nezadržujeme dych.
- Dýchame prirodzene, v najnáročnejšej fáze cvičenia vždy vydýchame.
- Uplatňujeme najmä bránicové dýchanie, v opačnom prípade dýchame skôr plytko.

1.1 Cvičenia s fitloptou

CVIČENIA V SEDE

Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov trupu a svalov na vnútornej strane dolných končatín.

Východisková poloha

Sed roznožmo, horné končatiny vystreté v lakťoch, dlane položte na stred fitlopty. Dolné končatiny vystreté v kolenách, flexia v členkovom kĺbe. Pozor na nežiaduci predklon trupu.

Priebeh cvičenia

Nádych. S výdychom úklon trupu so súčasným posunom lopty k pravej nohe. Zotrvanie v polohe 5 – 10 sekúnd. Pomalý a plynulý návrat do východiskovej polohy. Pokračujte cvičením na opačnú stranu.



Cieľ cvičenia

Aktivácia svalov horných končatín, svalov chrbta, precvičenie pohyblivosti ramenného kĺbu.

Východisková poloha

Sed na fitlopte, dlane položené na fitlopte na úrovni bokov. Chodidlá sú celou plochou v kontakte s podložkou.

Priebeh cvičenia

S nádychom predpažte, s výdychom pripažte. Pozor na nežiaduci vertikálny pohyb ramien.

S nádychom upažte, s výdychom pripažte. Pozor na nežiaduci vertikálny pohyb ramien.

S nádychom upažte dlaňami dole, s výdychom pripažte. Pozor na nežiaduci vertikálny pohyb ramien.



Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov chrbta a svalov na zadnej strane dolných končatín.

Východisková poloha

Vystreté a dopnuté dolné končatiny položte na fitloptu. Predpažte, uchopte a pritiahnite chodidlá k sebe. Napnite horné končatiny.

Priebeh cvičenia

S výdychom predklon cez guľatý chrbát, pritiahnite hrudník a hlavu k predkoleniu. Výdrž v polohe 5 – 10 sekúnd. Návrat do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov chrbta.

Východisková poloha

Sed na fitlopte. Chrbát je vzpriamený, neutrálna poloha panvy. Spevnite svaly brucha.

Priebeh cvičenia

Nádyh. S výdychom skloňte bradu, hlboký predklon cez guľatý chrbát. Návrat do východiskovej polohy.



CVIČENIA V LAHU VZADU

Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov brucha a svalov dolných končatín. Natiahnutie svalov na zadnej strane dolných končatín.

Východisková poloha

Ľah vzadu, oprite sa o fitloptu tak, aby lopatky neboli s ňou v kontakte. Horné končatiny skrčmo, ruky spojte v oblasti záhlavia tak, aby ste sa nezakláňali. Pohľad smeruje vpred.

Priebeh cvičenia

Striedavo prednožujte pokrčmo pravou a ľavou končatinou so zakončením flexiou v členkovom kĺbe. Striedavo prednožujte vystretou pravou a ľavou končatinou s flexiou v členkovom kĺbe.



Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov brucha, natiiahnutie podkolenných väzov a chrbtice.

Východisková poloha

Ľah vzad, dolné končatiny sú vystreté. Dľaňami uchopíte fitloptu. Predpažte.

Priebeh cvičenia

S výdychom cez guľatý chrbát pomalý sed, ruky s fitloptou presuňte nad špičky. Návrat do východiskovej polohy. V momente kontaktu lopatiek s podložkou pozvoľna zapažte s loptou s prechodom do vzpaženia. Po celú dobu sťahujte brušné svalstvo smerom k chrbtici.





Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov brucha, zlepšenie pohyblivosti drierkovej chrbtice a zakolenných väzov.

Východisková poloha

Ľah vzadu, horné končatiny voľne vedľa tela dľaňami dole. Fitloptu uchopte medzi členky, mierne pokrčte kolená a prednožte.

Priebeh cvičenia

S výdychom zdvihnite drierkovú chrbticu a presuňte dolné končatiny za hlavu, až kým sa fitloptou nedotknete podložky tak, aby ste mali nohy vo vodorovnej polohe nad podložkou.

S výdychom položte chrbticu na podložku, vystreté dolné končatiny pomaly spustite na zem.



Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov chrbtice, trupu a quadricepsov.

Východisková poloha

Sed na strede fitlopty. Pomalý prechod do ľahu na fitlopte tak, aby bola hlava v kontakte s fitloptou.

Priebeh cvičenia

Vzpažte. Natiahnite dolné končatiny a celé telo prehnite cez fitloptu.

**Cieľ cvičenia**

Posilnenie svalov horných končatín a prsných svalov.

Východisková poloha

Ľah vzadu, dolné končatiny pokrčmo na šírku bokov. Fitloptu uchopte a položte na hrudník. Driekovú chrbticu tlačte k podlažke.

Priebeh cvičenia

Vyhodte fitloptu obojručne nahor.



Cieľ cvičenia

Precvičenie pohyblivosti chrbtice a rovnováhy. Natiahnutie svalov na prednej strane trupu, posilnenie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Ľah vzadu, dolné končatiny pokrčmo na šírku bokov. Hrudná a drieková časť chrbtice sa opiera o fitloptu, dlanami uchopíte fitloptu po stranách.

Priebeh cvičenia

- Chrbát tlačte do fitlopty. Vzpažte. Celú chrbticu aj hlavu položte na fitloptu a prstami rúk sa dotknite podložky. Po krátkej výdrži návrat do východiskovej polohy.
- Chrbát tlačte do fitlopty. Vzpažte. Celú chrbticu aj hlavu položte na fitloptu a prstami rúk sa dotknite podložky. Striedavo prednožujte pravou a ľavou dolnou končatinou. Po krátkej výdrži návrat do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

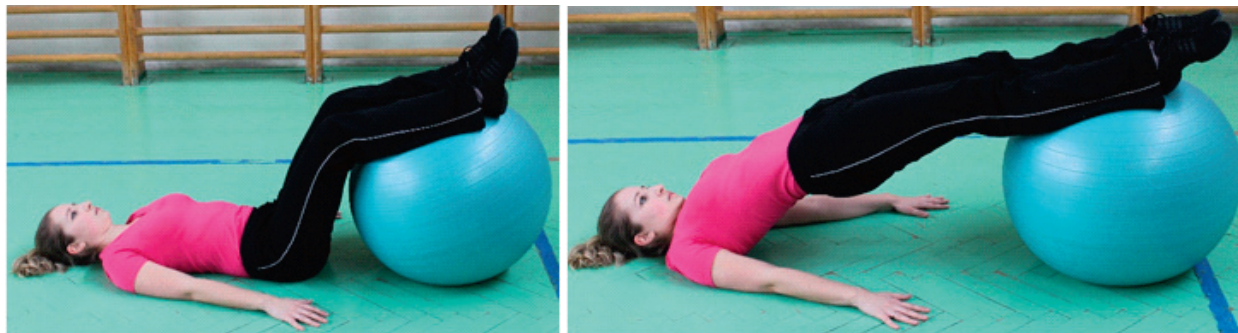
Zlepšenie pohyblivosti chrbtice.

Východisková poloha

Ľah vzadu, lýtka položíme na fitloptu, kolená sú pri sebe. Horné končatiny sú voľne pozdĺž trupu, ramená sú uvoľnené.

Priebeh cvičenia

S nádychom tlačte kostrč smerom k fitlopte. S výdychom dvíhajte chrbticu z podložky, v konečnej fáze tvorí telo priamku. Ramená a predkolenia sú v kontakte s podložkou, resp. fitloptou. Nádych. S výdychom uvoľníte hrudník a vráťte sa do východiskovej polohy.



CVIČENIA VO VZPORE

Cieľ cvičenia

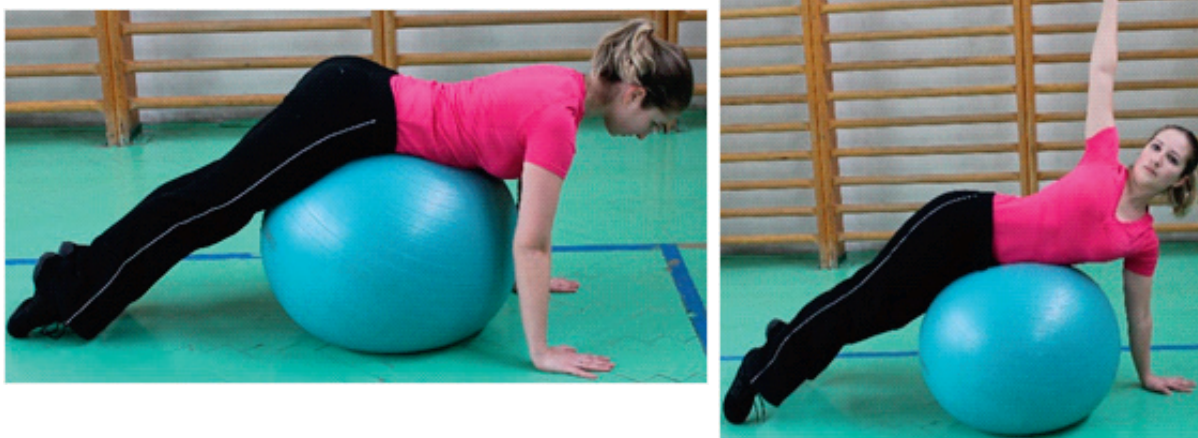
Aktivácia svalov trupu.

Východisková poloha

Vzpor ležmo na fitlopte. Dlane a špičky sú v kontakte s podložkou. Prsty rúk smerujú vpred, hlava je v predĺžení tela.

Priebeh cvičenia

Vytočte trup vpravo s následným upažením, dolné končatiny sú vystreté v kolenách. Návrat do východiskovej polohy. Opakujte na obe strany.



Cieľ cvičenia

Stimulácia svalov brucha, komplexné spevnenie svalov trupu, horných a dolných končatín.

Východisková poloha

Vzpor ležmo, predkolenia a priehlavky v kontakte s fitloptou.

Priebeh cvičenia

Aktiváciou brušných svalov odvalte fitloptu vpravo. Návrat do východiskovej polohy. Opakujte na opačnú stranu.



Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov horných končatín.

Východisková poloha

Podpor ležmo na predlaktiach, predkolenia sa opierajú o fitloptu. Hlava je v predĺžení trupu, pozor na rovný chrbát. Spevnite sedacie svaly.

Priebeh cvičenia

Vzpor ležmo, dopnuté lakte.



Cieľ cvičenia

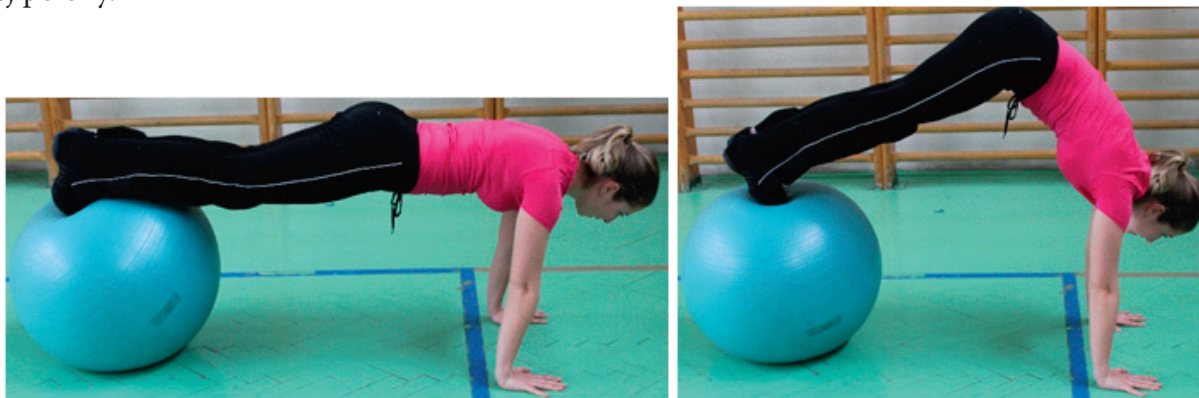
Posilnenie svalov horných končatín a svalov brucha.

Východisková poloha

Vzpor. Dlane sú v kontakte s podložkou na vzdialenosť mierne širšiu, ako je šírka ramien. Priehlavky a predkolenia sú v kontakte s fitloptou.

Priebeh cvičenia

S výdychom zdvihnete panvu, pohyb vychádza z brušných svalov. S nádychom návrat do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

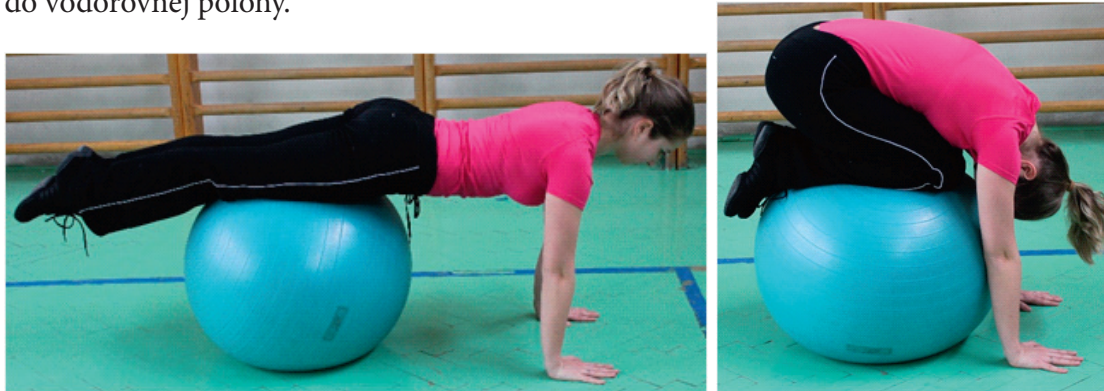
Nácvik rovnováhy a koordinácie. Natiahnutie svalov v okolí chrbtice.

Východisková poloha

Z kľaku za fitloptou prechod do ľahu na fitlopte tak, aby sa fitlopta dostala tesne pod kolená. Dlane sú vodorovne pod ramenami, opierajú sa o podložku.

Priebeh cvičenia

S výdychom pokrčte bedrové a kolenné kĺby, valivým pohybom na fitlopte zbaľte telo do polohy, tzv. mušle. Dlane zostávajú v nezmenenej polohe v pevnom kontakte s podložkou. Nádych. S výdychom návrat do vodorovnej polohy.



Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov brucha, svalov chrbta a svalov horných končatín.

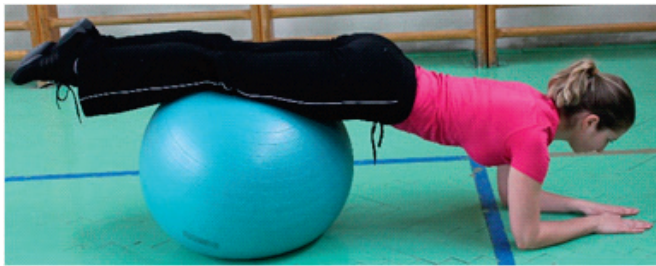
Východisková poloha

Podpor ležmo na fitlopte, kolená a stehná opreté o stred fitlopty. Spevnite sedacie svaly, chrbát je vystretý.

Priebeh cvičenia

Prisuňte loptu vpred so súčasným vysadením panvy a prechodom do podporu kľačmo na fitlopte. Návrat do východiskovej polohy.

Prisuňte loptu vpred so súčasným vysadením panvy a prepnutím kolien. Návrat do východiskovej polohy.



CVIČENIE V ĽAHU NA BOKU

Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov trupu, posilnenie svalov dolných končatín, rovnovážne cvičenie.

Východisková poloha

Ľah na pravom boku na fitlopte so súčasným uchopením lopty pravou hornou končatinou. Dľa ľavej hornej končatiny sa opiera pred bruchom. Dolné končatiny sa opierajú o hranu spodného chodidla. Obe chodidlá sú paralelne, dolné končatiny vystreté v kolenách.

Priebeh cvičenia

Unožte ľavou končatinou (v konečnej polohe je ĽK rovnobežne s podložkou) so súčasnou flexiou v členku. Návrat do východiskovej polohy.



CVIČENIA V STOJI

Cieľ cvičenia

Natiahnutie svalov trupu, svalov dolných končatín, precvičenie rovnováhy v stoji vzpriamenom.

Východisková poloha

Zanožte pokrčmo pravou končatinou, predkolenie a priehlavok položte na fitloptu. Pripažte.

Priebeh cvičenia

S výdychom hlboký predklon, trup pritiahnite k dolnej končatine, dlane položte čo najbližšie k špičke nohy. Dolnú končatinu na fitlopte vystierate do zanoženia. Hlava je v predĺžení trupu. Výdrž v polohe 5 – 10 sekúnd. Návrat do východiskovej polohy. Opakujte s oboma dolnými končatinami.



Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov dolných končatín, svalov v okolí bedier a posturálnej stability.

Východisková poloha

Stoj na fitlopte čelom k rebrinám, držíte sa rebriny.

Priebeh cvičenia

Drep na fitlopte s následným návratom do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Precvičenie svalov dolných končatín, svalov panvy a posturálneho svalstva.

Východisková poloha

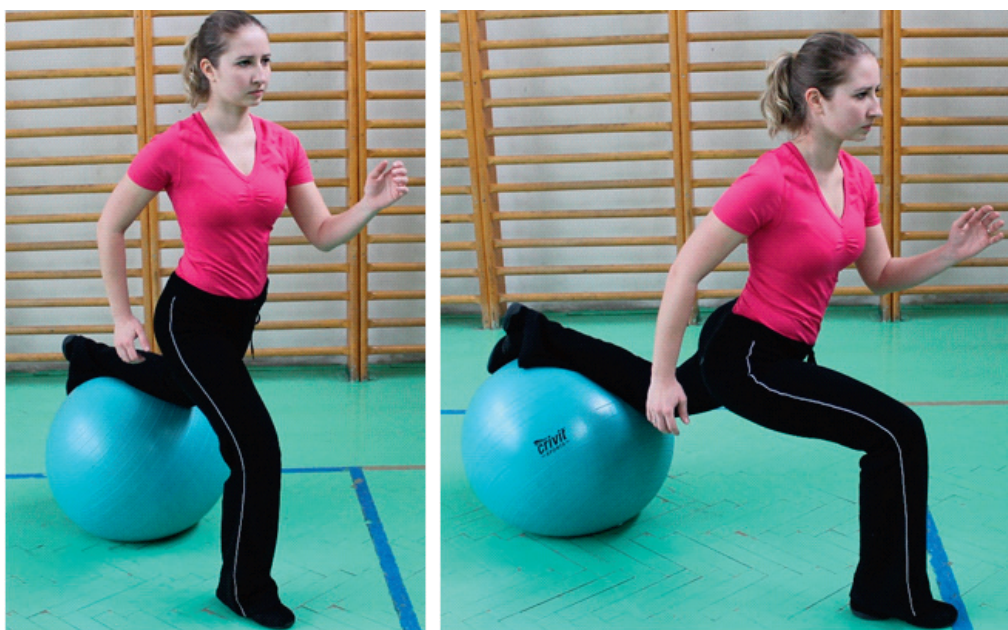
Stoj spojný pred fitloptou. Zanožte, predkolenie a priehlavok jednej dolnej končatiny oprite o fitloptu. Hmotnosť tela preneste na stojnú končatinu.

Prsty stojnej nohy smerujú vpred, koleno je v línii priamo nad členkovým kĺbom. Sústreďte sa na rovnováhu vo východiskovej polohe.

Priebeh cvičenia

Znížte ťažisko, končatinu na fitlopte rolujte vzad, kým sa stojná dolná končatina neohne do pravého uhla. Výdrž v polohe 2 sekundy.

Návrat do východiskovej polohy.

**Cieľ cvičenia**

Precvičenie vzpriameného držania tela, pohyblivosti horných končatín a natiahnutie medzirebrových svalov.

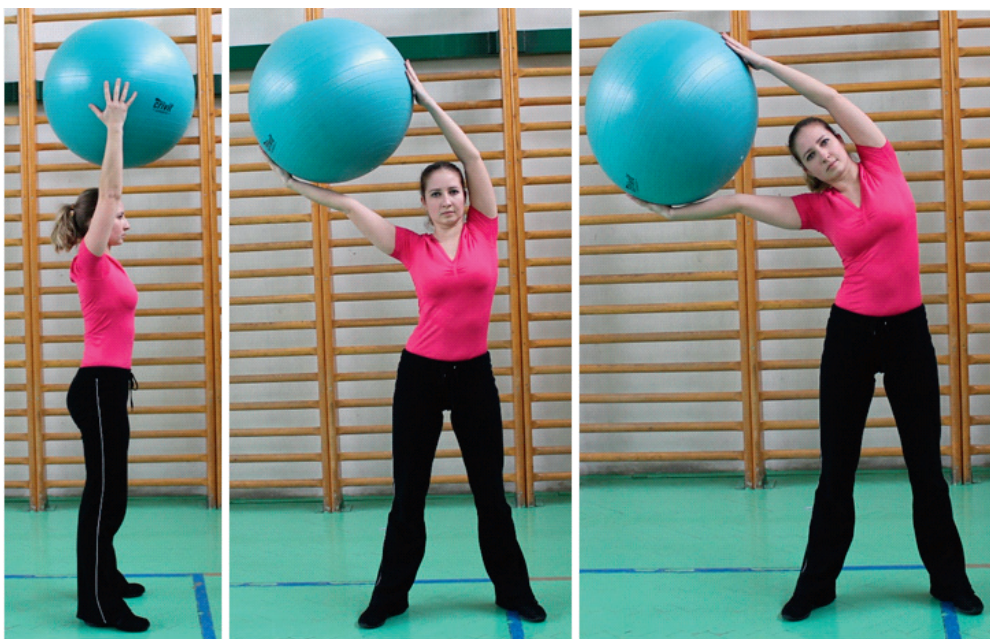
Východisková poloha

Stoj rozkročný, dlaňami uchopte fitloptu. Predpažiť.

Priebeh cvičenia

Vzpažiť. Hlava je v predĺžení trupu, ramená tlačte dole, spevnite brušné a sedacie svaly. Návrat do východiskovej polohy.

Vzpažiť. Upažením položte fitloptu na vnútornú stranu hornej končatiny. Návrat do východiskovej polohy. Opakujte na opačnú stranu.



CVIČENIE V KLAKU

Cieľ cvičenia

Aktivácia hlbokého stabilizačného systému. Posilnenie svalov hrudníka, ramena a svalov chrbta.

Východisková poloha

Kľak pred fitloptou. Nakloňte panvu a posuňte bedrá vpred, spevnite svaly brucha. Dlane položte na fitloptu.

Priebeh cvičenia

Zdvihnite predkolenia a chodidlá zo zeme. Pomocou rúk posuňte fitloptu vpred. Hneď ako ucítite kontrakciu v brušných svaloch, vráťte sa do východiskovej polohy.



2/ Dyna-band

Dyna-band je elastický latexový gumený pruh, s ktorým sa jednoducho, ale zato efektívne trénujú svaly. Cvičenie s elastickým pásom je jednoduchá, ale účinná metóda, pomocou ktorej je možné spevniť a posilniť dôležité svalové skupiny. Dyna-band je taký pružný, že je možné ho ľahko ovinúť alebo zviazať okolo každej časti tela podľa toho, ktoré svaly chceme práve precvičovať.

Cvičením s dyna-bandom sa zvyšuje výkonnosť a vytrvalosť dôležitých svalových skupín, čím sa spevní celé telo, osobitne boky, stehná, zadok, brucho a paže. Tieto výsledky sa dosiahnu pomocou odporu a napätia pásu rýchlejšie ako prostredníctvom väčšiny cvičebných programov. Pri posilňovaní vykonávame pohyb proti odporu gumy, čím posilňujeme zvolenú svalovú skupinu prechodom do určitej polohy proti odporu a brzdivou prácou svalov sa vraciame do východiskovej polohy. Napätie pásu zaručuje, že do práce sa zapája oveľa viac svalových vlákien ako pri obvyklých cvičeniach.

V porovnaní s inými druhmi posilňovania má posilňovanie s dyna-bandom tieto výhody:

- veľký výber cvičení, ktoré precvičia všetky hlavné svalové skupiny,
- možnosť upraviť odpor podľa považovaného účinku cvičenia a zároveň možnosť tento odpor podľa potreby aj plynulo zväčšovať,
- ľahké obmieňanie cvičení vo dvojiciach, prípadne v kombinácii s rôznym náradím, ako sú napr. rebriny či lavičky,
- cvičenia sú vhodné pre všetky vekové kategórie a výkonnostné skupiny, pretože nepreťažujú kĺby,
- cvičenie si vyžaduje relatívne malý priestor,
- dyna-band je cenovo dostupný.

Dyna-band sa vyrába v štyroch hrúbkach, ktoré sú farebne rozlíšené:

- **ružový pás** – najmenší odpor, je vhodný pre výkonnostne najslabšie skupiny,
- **zelený pás** – nízky až stredný odpor, je určený pre začiatočníkov,
- **červený pás** – stredný odpor, je vhodný pre pokročilých a pre tých, ktorí si už zvykli na zelený pás a chcú napredovať,
- **sivý pás** – najväčší odpor, pre mužov a trénované osoby.

Každý zo štyroch rozdielne sfarbených pásov môže byť použitý samostatne alebo na zväčšenie odporu aj v kombinácii.

Dyna-band je veľmi odolný, ale nie je nezničiteľný. Ak chceme, aby nám dlho vydržal, treba dodržať tieto rady:

- necvičiť s prsteňmi a inými ostrými predmetmi,
- pri cvičení nezaťahovať uzly príliš pevne,
- používať voľný dvojité uzol,
- po cvičení všetky uzly rozviazať a pás vystrieť,
- na udržanie pružnosti a zabránenie zlepeniu treba pás občas posypať detským púdom,
- neskladovať pás na priamom slnečnom svetle.

Metodické poznámky:

- pred samotným posilňovaním zaraďte dôkladné rozcvičenie,
- techniku cvičení nacvičujte samostatne (uchopenie náčinia, sústavné napnutie pásu, upozornovanie na polohu jednotlivých častí tela a pod.),
- cvičenie fázujte dýchaním,
- správne dýchanie – východisková poloha – nádych, konečná poloha – výdych,
- počty opakovaní 8 – 12, počty sérií 2 – 4.
- ďalšie zvyšovanie náročnosti vykonávajte zvýšením počtu sérií, skracovaním prestávok medzi sériami.

2.1 Cvičenia s expanderom dyna-band

Cieľ cvičenia

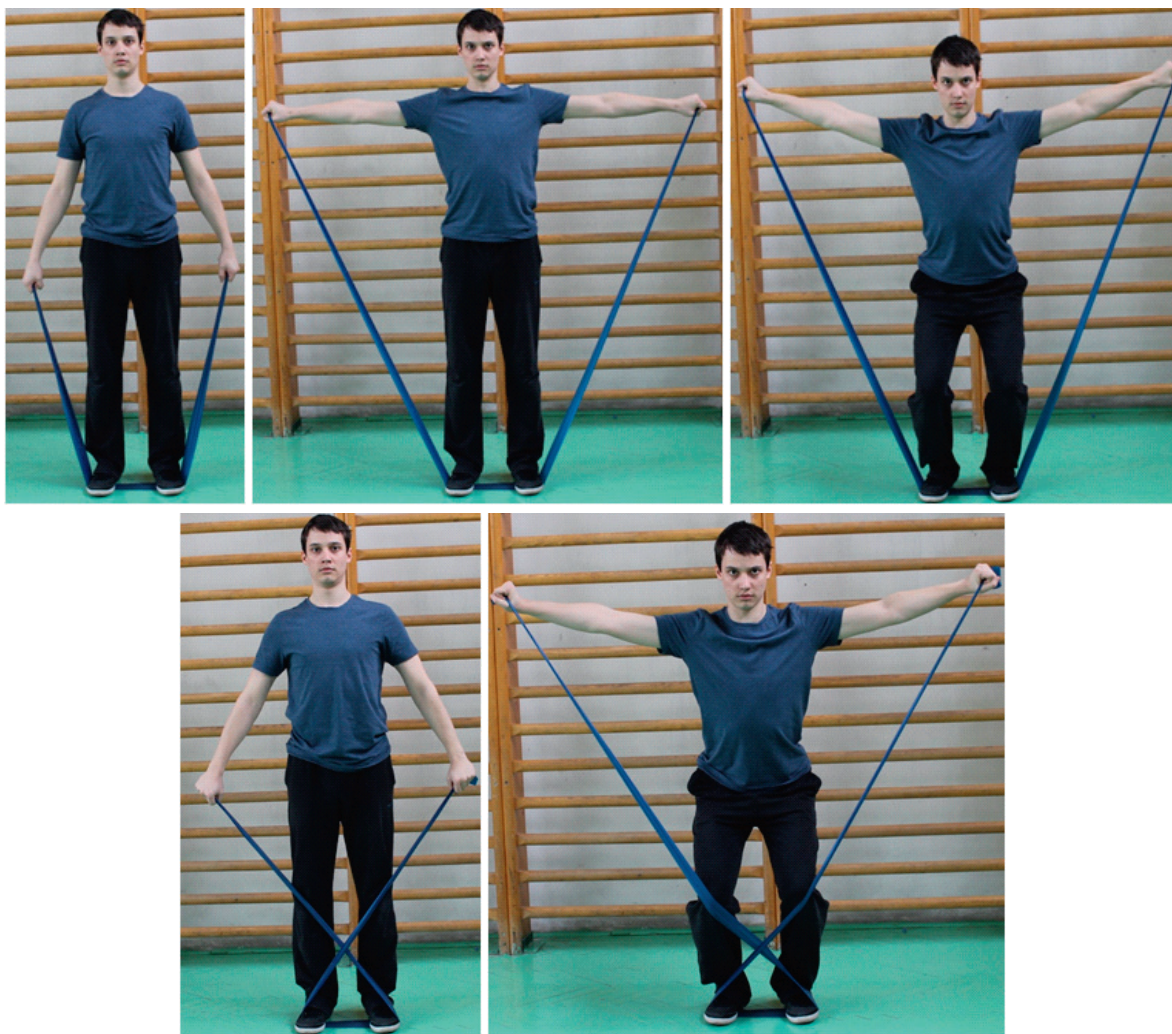
Posilňovanie svalstva pletenca ramena, hlavne laterálnej časti deltového svalu. Pri variante s podrepom súčasné posilňovanie svalov dolných končatín a trupu – štvorhlavý stehenný sval a sedacie svaly.

Východisková poloha

Postavte sa do stoja mierne rozkročeného, celými chodidlami prišliapnite nepokrčený gumový pás. Rukami uchopte rukoväť (aj bez uchopenia), potom uchopte expander a obtočte si ho 1x okolo zápästí tak, aby ste vo východiskovej polohe, keď sú paže upažené poníže, dosiahli len ľahké napnutie.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa a s výdychom upažte povýše zvnútra tak, aby ruky a zápästia boli nad rovinou ramien (pri variante s podrepom súčasne znížte postoj dole, mierne vysaďte boky – panvu a stojte na celých chodidlách). S nádychom sa vráťte pomaly do východiskovej polohy tak, aby expander zostal neustále napnutý.



Cieľ cvičenia

Cvik je zameraný na posilnenie ramien – hlavne prednej časti deltových svalov, celkové posilňovanie svalov paží a chrbta.

Východisková poloha

Vykročte jednou dolnou končatinou vpred do mierneho výpadu, chodidlom prednej nohy prišliapnite stred expandera a hmotnosť tela preneste mierne vpred. Na konci expandera môžete uchytiť rukoväť alebo uchopíte konce expandera do každej ruky a obtočíte ich okolo zápästia, paže predpažte poníže tak, aby bol expander napnutý.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa, s výdychom pomaly vzpažte zvnútra. Chrbát držte vystretý, hrudník smeruje vpred, brucho je vtiahnuté. S nádychom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Hlavným zámerom cvičenia je posilňovanie tricepsu – trojhlavého svalu na zadnej strane paže. Tento sval má veľmi silnú tendenciu ochabovať. Pracuje pri extenzii – natáhaní paže v lakti. Ochabnutie je časté hlavne u žien.

Východisková poloha

Zo stoja spojného vykročte do výpadu vpred. Expander prišliapnite zadným chodidlom tak, aby nebol pokrčený, a hmotnosť tela preneste na prednú nohu. Zadná noha zostáva na zemi celým chodidlom. Uchopte do každej ruky koniec expanderu, pritiahnite si ho na chrbát a vzpažte. Spojte ruky aj oba konce expanderu do jedného úchopu. Súčasne pokrčte paže v lakťoch vzad tak, aby lakte zostali vedľa uší. Expander držte mierne napnutý. U mužov, ktorí spravidla nemajú taký rozsah v ramenných kĺboch, je možné preniesť hmotnosť na zadnú nohu. Táto poloha je šetrnejšia k ramenným a lakťovým kĺbom.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa a s výdychom plynulým pohybom vystrite paže v lakťoch smerom hore, potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

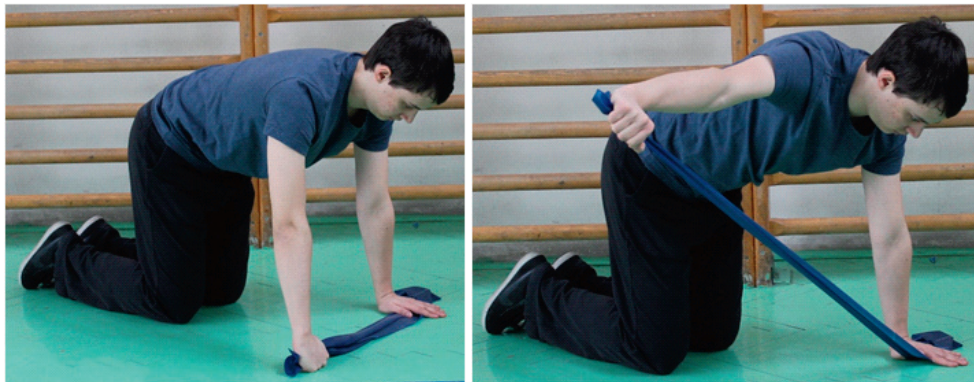
Posilňovanie svalstva paží, zadnej časti deltového svalu, medzilopatkových svalov a svalov strednej časti chrbta.

Východisková poloha

Vo vzpore klačmo pridržiť dlaňou jednej ruky koniec pásu, ktorý je preložený na polovicu, a pevne si ho opríť o podložku. Druhou rukou uchopíte oba konce expandera a mierne natiahnete do strany.

Priebeh cvičenia

S výdychom upažte tak, aby ste cítili, že pohyb sa začína pritiahnutím lopatky k rebrám, ramena k trupu a až potom nasleduje upaženie paže. S nádychom sa vráťte pomaly do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Posilňovanie svalstva paží, pletenca ramena, svalstva chrbta, hrudných vzpriamovačov a dolných fixátorov lopatiek.

Cvik pripomína cvičenie v posilňovni – priťahovanie kladky za hlavu alebo na hrudník, ale tým, že paže stále udržiavajú gumový pás napnutý, je svalstvo paží viac aktivované. Cvičenie môžeme vykonávať v sede alebo v podrepe.

Východisková poloha

Stoj mierne rozkročný, hmotnosť rovnomerne rozložená na obidve chodidlá. Môžeme cvičiť aj v sede na lavičke.

Vzpažte, rukami uchopíte preložený gumový pás na polovicu na jeho koncoch a obtočte si ho 1x okolo zápästí alebo si upevníte na konce rukoväte a expander mierne napnete. Napnutím expendera regulujeme šírku „úchopu“ a zaťaženie paží.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa a s výdychom plynulým pohybom stiahnite dolu najprv ramená, potom s pokrčením lakťov stiahnite pažami napnutý expander na úroveň lopatiek na chrbtovej strane. Hrudník vypnite vpred. Ruky, v ktorých držíte konce gumového pásu, môžete pri sťahovaní mierne vytáčať malíčkami proti sebe. S nádychom opäť vzpažte.

Sťahy môžete vykonávať až po lopatky alebo pri pohybe nadol môžete viac rozpažiť bez prehnutia bedier a expander sťahujete iba k ramenám.

Expander môžete taktiež sťahovať na stred hrudnej kosti.



Cieľ cvičenia

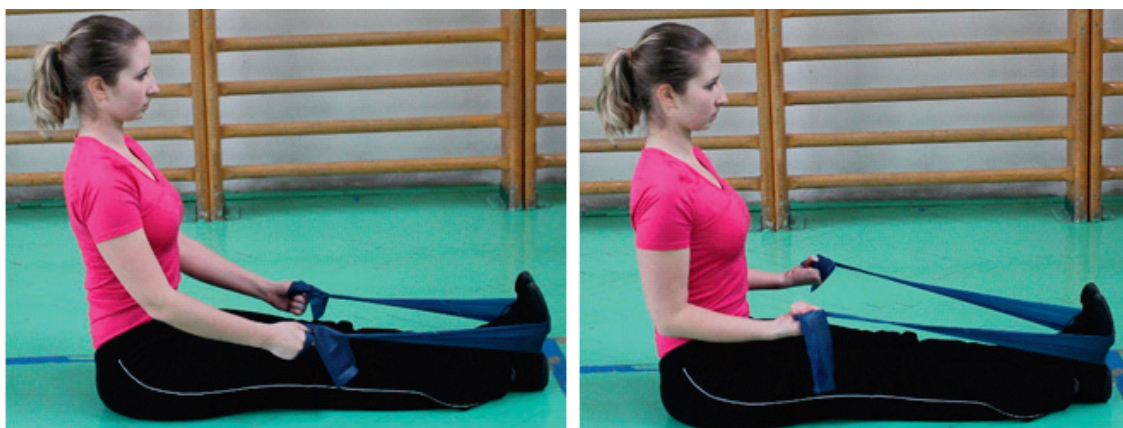
Cvik je zameraný na posilňovanie chrbtových svalov, hlavne širokého chrbtového svalu a svalstva paží. Aktivuje sa aj zadná časť deltových svalov a vzpriamovačov hrudníka.

Východisková poloha

Posaďte sa do rovného sedu znožného, expander omotajte 1x okolo každého chodidla, predpažte a voľné konce gumového pásu si omotajte okolo zápästia tak, aby bol expander mierne napnutý.

Priebeh cvičenia

S výdychom zatiahnite pokrčené lakte pozdĺž tela vzad, lopatky stiahnite k sebe a vypnite hrudník. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Posilnenie šikmých a priečných brušných svalov a natiahnutie svalov po strane trupu spolu so svalmi zadnej strany paže – tricepsu.

Východisková poloha

Postavte sa do mierneho stoja rozkročného, oboma chodidlami pristúpte nepokrčený gumový pás v jeho strednej časti a rukami uchopte jeho konce. Môžete použiť aj rukoväť.

Prvý cvik: skrčte paže v lakti a pridržte mierne napnutý gumový pás rukou v úrovni ramena. Druhú pažu nechajte voľne pripaženú.

Druhý cvik: konce gumového pásu si pridržiavate napnuté vo vzpriamenom postavení trupu a paže sú pozdĺž tela.

Priebeh cvičenia

Prvý cvik: nadýchnite sa, s výdychom sa ukloňte do strany a súčasne plynulo vzpažte, pažu vystrite a pokračujte s ňou v pohybe do úklonu, natiahnite expander v smere úklonu. S nádychom sa vráťte pomaly späť do východiskovej polohy.

Druhý cvik: nadýchnite sa, s výdychom urobte úklon. Súčasne vytiahnite pokrčenú pažu za lakťom hore a lakeť vytiahnite čo najvyššie. Hlava zostáva stále v predĺžení trupu. S nádychom sa vráťte pomaly späť do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Týmto cvičením trénujete pevnosť komplexu brušných svalov (excentrické posilňovanie spevnenia pri predĺžení svalu) a súčasne posilňujete ohýbače bedier. Ak zvýšíte odpor expandera – aktivujete aj bedrové extenzory.

Východisková poloha

Lahnite si na chrbát a obe dolné končatiny prednožte pokrčmo. Gumový pás pretiahnite cez pritiahnuté chodidlá, potom smerom do podpazušia a zozadu nad ramená. V tejto polohe uchopte voľné konce gumového pásu rukami, ktoré sú pokrčené v laktiach, prípadne si konce obtočte okolo zápästí. Pre väčšiu bezpečnosť si môžete pod krčnú chrbticu podložiť zložený uterák alebo čiastočne nafúknutú mäkkú loptu – overball. Ľahší variant cviku pre začiatočníkov je zachytenie pásu pod kolenami. Postup a zásady pri cvičení sú rovnaké.

Priebeh cvičenia

Zhlboka sa nadýchnite, bedrá pritlačte k podložke a s výdychom pomaly pohybujte oboma dolnými končatinami, ako by ste ich chceli položiť na zem. Pritom sa opierajte chodidlami o expander

a spevníte svaly brucha. Hneď ako ucítite v bedrách mierny ťah, ukončte pohyb dolu a vráťte sa do východiskovej polohy. Rozsah pohybu môže byť úplne minimálny.



Cieľ cvičenia

Cvik je zameraný na posilnenie sedacích svalov a svalov vonkajšej strany dolných končatín. S dvakrát preloženým pásom je cvičenie náročnejšie na silu, ale aj rovnováhu.

Východisková poloha

Postavte sa do stoja mierne rozkročného, expander zložte na polovicu. Cvičenci s lepšou kondíciou môžu pás preložiť ešte raz a cvičiť tak so 4-násobným odporom expanderu. Prevlečte členok dolnej končatiny, ktorou budete cvičiť, cez preloženú časť expanderu a voľné konce pevne prišliapnite celým chodidlom druhej nohy a zaťažte ju celou svojou hmotnosťou. Paže pokrčte, ruky si dajte vbok kvôli lepšiemu udržaniu rovnováhy.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa a s výdychom vždy unožte dolnú končatinu proti odporu gumového pásu. Hmotnosť je stále na nohe, ktorá zaťažuje oba konce pásu. Špičkou sa snažte stále smerovať rovno pred seba a stranou chodidla tlačiť proti odporu gumového pásu do unoženia poníže. Sériu vždy cvičte jednou dolnou končatinou a potom končatiny vystriedajte.



Cieľ cvičenia

Posilňovanie sedacích svalov a svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Obtočte expander okolo špičky chodidla (začnite zhora chodidla a prekrižte pod chodidlom), prejdite do vzporu kľačmo, gumový pás držte stále v napätí, aby sa vám nesklzol. Voľné konce si obtočte okolo dlaní. Dlaňami sa pevne oprite o podložku. Chrbát je vystretý.



Priebeh cvičenia

S výdychom natiahnite nohu do zanoženia – čo najďalej. S nádychom nohu vráťte späť alebo cvičte so skrčenou dolnou končatinou smerom hore a dole.



3/ Overball

Medzi náčinia, ktoré môžu obohatiť hodiny telesnej a športovej výchovy v školách, patrí v poslednom období aj overball. Overball je malá, na hmat príjemná lopta. Poznáme ju aj pod názvom softgym či gymnicsoftball. Vyrába sa v rôznych farbách a veľkou výhodou je jej finančná dostupnosť. Cvičenia s overballom sú vhodné pre deti, mládež i dospelých. Prostredníctvom tohto náčinia môžeme ovplyvniť rozvoj kondičných a koordinačných schopností. Pomocou lopty precvičíme všetky svalové skupiny, najmä však brušné, chrbtové a bedrové svalstvo, ktoré svojou súčinnosťou predstavujú oporu tela.

Cvičenia s overballom sa používajú najmä na kompenzáciu zaťaženia pohybového aparátu a chrbtice, pretože majú presne ciele obsah pôsobenia. Tieto stabilizačné cvičenia pomáhajú aktivovať väčšie množstvo svalových vlákien vykonávaním pomalých, kontrolovaných pohybov.

Staticko-rovnovážne cvičenia s overballom zapájajú do činnosti svaly, ktoré zabezpečujú stabilitu chrbtice. Ide o ploché svaly hlbokého stabilizačného systému. Tvoria ho malé svaly spájajúce stavce, hlboké ohýbače krku, hlboké vrstvy brušných svalov v spojitosti s bránicou a svalmi panvového dna. Práve tieto svaly aktivujeme udržiavaním rovnováhy na lopke.

Pomalé vykonávanie cvičení s overballom so zapojením správneho dýchania umožňuje prístup k hlbokým vrstvám svalstva, čo iné spôsoby posilňovania neumožňujú. Tieto cvičenia rozvíjajú aj flexibilitu, prinášajú psychickú a fyzickú relaxáciu, a preto je vhodné ich vykonávať s hudbou. Šetria kĺbové spojenia a môžu sa kombinovať ako izotonický a izometrický spôsob posilňovania, t. j. vykonávajú sa pomalé pohyby stláčaním lopty, resp. v krajnej polohe je výdrž pri stlačení lopty 6 – 8 sekúnd.

Metodické poznámky

Cvičenia s overballom sa vykonávajú v rôznych polohách – v stoj, v sede, v ľahu vpredu a v ľahu vzadu. Zameriavame sa na tieto činnosti:

- stláčanie lopty jednotlivými časťami tela, zamerané na posilňovanie zvolenej svalovej skupiny,
- natiahnutie svalov v jednotlivých polohách pri posilňovaní,
- udržanie dysbalančnej polohy, pri ktorej sa aktivuje väčšie množstvo svalových skupín,
- pri jednotlivých cvičeniach stabilizujeme určitú časť tela tak, aby bolo cvičenie technicky správne vykonané,
- postupne sťažujeme cvičenia zmenšením plochy opory a tým viac aktivizujeme svaly hlbokého stabilizačného systému,
- všetky cvičenia vykonávame v pomalom tempe,

- pri začiatku pohybu je nádych, v konečnej polohe – pri stlačení lopty je výdych,
- na cvičenie sa môžu používať 1 až 3 lopty, ktoré sú nafúknuté asi na 60 %, pričom platí zásada, že čím je nafúknutie lopty väčšie, tým je cvičenie náročnejšie,
- počet opakovaní je závislý od trénovanosti cvičencov; začíname s ôsmimi opakovaniami v jednej sérii, postupne zvyšujeme počty sérií na 2 – 4 a počty opakovaní v sériách 12 – 16.

3.1 Cvičenia s overballom

CVIČENIA V POLOHE ĽAH VZADU

Cieľ cvičenia

Tonizácia sedacích svalov, uvedomenie si držania panvy.

Východisková poloha

Ľah vzadu pokrčmo – horné končatiny pozdĺž tela – overball pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

S výdychom podsadíte panvu a pritlačte driek k podložke.



Cieľ cvičenia

Posilnenie priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť, horné končatiny pozdĺž tela, overball je pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

S výdychom podsadíte panvu, bradu pritlačte k hrudi, predklon.



Cieľ cvičenia

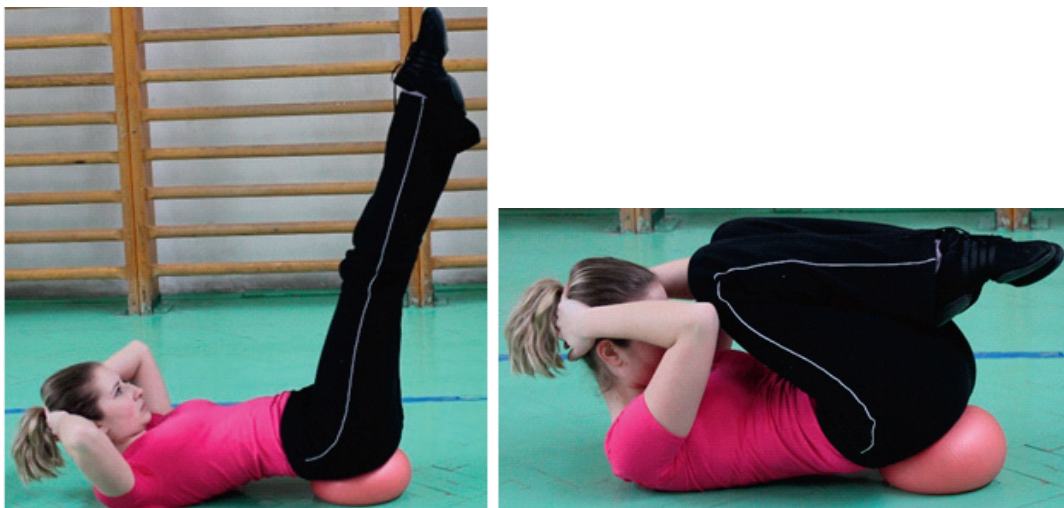
Posilnenie priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť poníže, overball pod sedacími svalmi, ruky spojte v oblasti záhlavia.

Priebeh cvičenia

Plynulý predklon, bradu smerovať na hrudnú kosť, prednožiť povyšše skrčmo.

**Cieľ cvičenia**

Posilnenie priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť poníže roznožmo, ľavá dolná končatina smeruje vpred, pravá smeruje nahor, ruky spojte v oblasti záhlavia, overball pod sedacím svalom.

Priebeh cvičenia

Predklon hlavy, opakované plynulé pohyby výmenou dolných končatín „nožničky“.

**Cieľ cvičenia**

Posilnenie priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť poníže, ruky spojte v oblasti záhlavia. Overball pod sedacím svalom, brada mierne pritlačená k hrudi.

Priebeh cvičenia

S výdychom striedavo skrčiť prednožmo powyše ľavú a pravú dolnú končatinu. Pohyb by mal byť plynulý.



Cieľ cvičenia

Posilnenie šikmého brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť poníže, ruky spojte v oblasti záhlavia, brada mierne pritlačená k hrudi, overball pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

Striedavo skrčiť prednožmo powyše za súčasnej rotácie trupu smerom k skrčenej dolnej končatine.



Cieľ cvičenia

Posilnenie priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Ľah vzadu prednožiť poníže, ruky spojiť v oblasti záhlavia, overball pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

Postupne a plynulo spustíte dolné končatiny, kým sa driek neodtiahne od podložky. Návrat do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Tonizácia centra tela.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť pravou (ľavou), horné končatiny pozdĺž tela, overball pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

Prednožená dolná končatina opisuje kruh (vonkajšia/vnútoraná rotácia v bedrovom kĺbe).



Cieľ cvičenia

Tonizácia centra tela.

Východisková poloha

Ľah vzadu, prednožiť, horné končatiny pozdĺž tela. Overball pod sedacími svalmi.

Priebeh cvičenia

Obe dolné končatiny súčasne opisujú kruh (vonkajšia/vnútoraná rotácia v bedrovom kĺbe).



Cieľ cvičenia

Aktivácia hlbokého stabilizačného systému.

Východisková poloha

Ľah vzadu, vzpažiť, rukami uchopťe overball.

Priebeh cvičenia

Súčasne s pohybom trupu smerom k dolným končatinám prednožte a predpažte. V momente kontaktu horných a dolných končatín vložte overball medzi členky a vráťte sa do východiskovej polohy.

**Cieľ cvičenia**

Celkové spevnenie tela.

Východisková poloha

Ľah vzadu, päty položené na overballe.

Priebeh cvičenia

Opakovane oddaľujte trup, sedacie svaly a dolné končatiny od podložky.

**CVIČENIA V POLOHE SED****Cieľ cvičenia**

Koordinácia pohybov a posilnenie svalov v oblasti panvy.

Východisková poloha

Vzpor vzadu sedmo na lopte skrížmo (turecký sed).

Priebeh cvičenia

Skĺznutím na lopte kľuk vzadu sedmo so súčasným prednožením roznožmo poryše.



Cieľ cvičenia

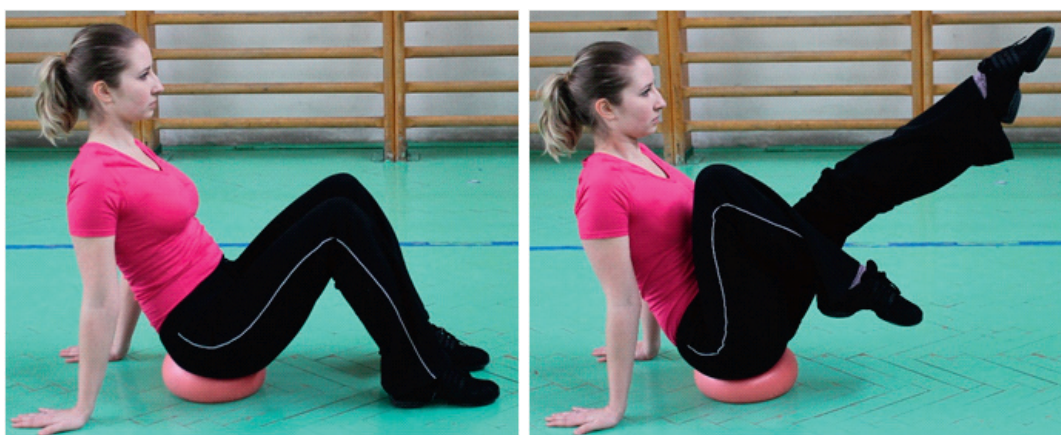
Posilnenie svalov brucha, cvičenie rovnováhy.

Východisková poloha

Sed pokrčmo na overballe, dlane sa opierajú o podložku.

Priebeh cvičenia

S výdychom zdvihnite nohy z podložky a imitujte jazdu na bicykli. Voľne dýchajte.



CVIČENIA V POLOHE STOJ

Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov dolných končatín, sedacích svalov a precvičenie posturálnej stability.

Východisková poloha

Stoj pri stene, overball medzi trupom a stenou, ruky spojte v oblasti záhlavia.

Priebeh cvičenia

Drep a návrat do východiskovej polohy.



Cieľ cvičenia

Stimulácia svalov dolných končatín, sedacích svalov a posturálnej stability.

Východisková poloha

Stoj rozkročný na overballoch, rukami uchopíme rebrinu.

Priebeh cvičenia

Drep. Návrat do východiskovej polohy.



CVIČENIA V POLOHE ĽAH VPREDU A VO VZPORE

Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov chrbta.

Východisková poloha

Ľah vpredu. Predpažiť, overball uchopte dlaňami, druhý overball medzi členkami.

Priebeh cvičenia

Hrudným záklonom oddiaľte trup a dolné končatiny od podložky.



Cieľ cvičenia

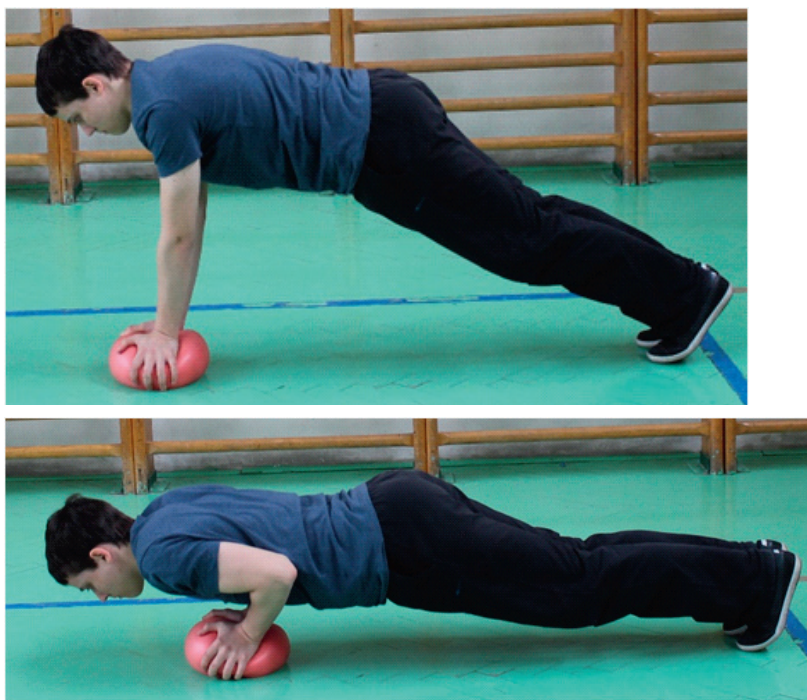
Posilnenie hlbokého stabilizačného systému tela, svalov chrbta a horných končatín, koordináčne cvičenie.

Východisková poloha

Vzpor na overballe, dlane položte zo strany overballu. Aktivujte brušné svaly, celé telo je spevnené.

Priebeh cvičenia

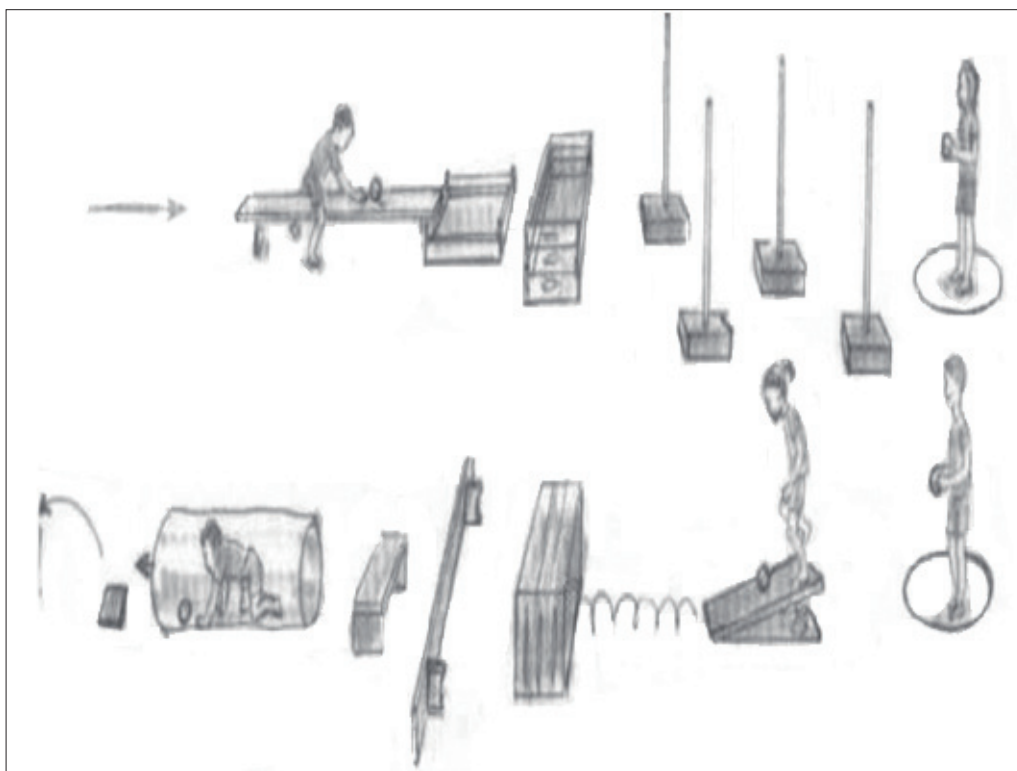
Pomalým pokrčením lakťov sa priblížte hrudníkom k overballu. Návrat späť do vzporu.



Prekážková dráha s využitím overballu:

- chôdza rozkročmo nad lavičkou s kotúľaním overballu po lavičke, s dopadom do dielca švédskej debny,

- hod overballom na cieľ (stanovíme spôsob) do štyroch dielcov švédskej debny,
- slalom medzi métami s overballom v ruke,
- stoj v obruči, 5-krát dribling v každej obruči,
- kotúľať overball po šikmej podložke do brány, ktorý zastaví lavička, uchopiť overball a behom cez prekážky do tunela,
- z tunela hod jednoruč do koša.



4/ Kombinácia pomôcok

CVIČENIA VO VZPORE, CVIČENIA V PODPORE

Cieľ cvičenia

Celkové spevnenie s dôrazom na stimuláciu ramenného pletenca, svalov horných končatín, fixátorov lopatiek a prsného svalstva.

Východisková poloha

Vzpor ležmo na overballe položenom na fitlopte.

Priebeh cvičenia

Kľuk s dotykom hrudníka o overball, počas cvičenia nesmie dôjsť k prehýbaniu v hrudnej a driekovej chrbtici.



Cieľ cvičenia

Celkové spevnenie telesného jadra so zvýšenou stimuláciou svalov v oblasti bedrového kĺbu.

Východisková poloha

Podpor ležmo na fitlopte, expandery pripevnené o nohy, predlaktia položte na fitloptu.

Priebeh cvičenia

Skrčiť prednožmo pravou (ľavou) proti ťahu expandera.



Cieľ cvičenia

Celkové spevnenie telesného jadra so zvýšenou stimuláciou svalov v oblasti bedrového kĺbu.

Východisková poloha

Podpor ležmo na fitlopte, expandery pripevnené o nohy, predlaktia položte na fitloptu.

Priebeh cvičenia

Skrčiť únožmo pravou (ľavou) proti ťahu expanderu.



CVIČENIA V SEDE

Cieľ cvičenia

Stimulácia posturálnej stability v nestabilnej polohe a stimulácia prsných svalov.

Východisková poloha

Sed na fitlopte, v rukách držte overball.

Priebeh cvičenia

Udržujte balančný sed na fitlopte, rukami rytmicky stláčajte overball.



Cieľ cvičenia

Posilnenie manžety rotátorov.

Východisková poloha

Sed na fitlopte čelom k pripevnenému expanderu. Kolená na úrovni alebo mierne pod úrovňou bedier. Pravá horná končatina voľne na stehne, ľavú hornú končatinu upažiť pokrčmo dlaňou vpred, ruka drží napnutý expander.

Priebeh cvičenia

Ťah expanderu hore a vzad, kým nie je predlaktie kolmo nad podložkou nad úrovňou ramena. Trup je kolmý na smer ťahu. Kontrolovaný pomalý pohyb späť.



CVIČENIA V ĽAHU VZADU

Cieľ cvičenia

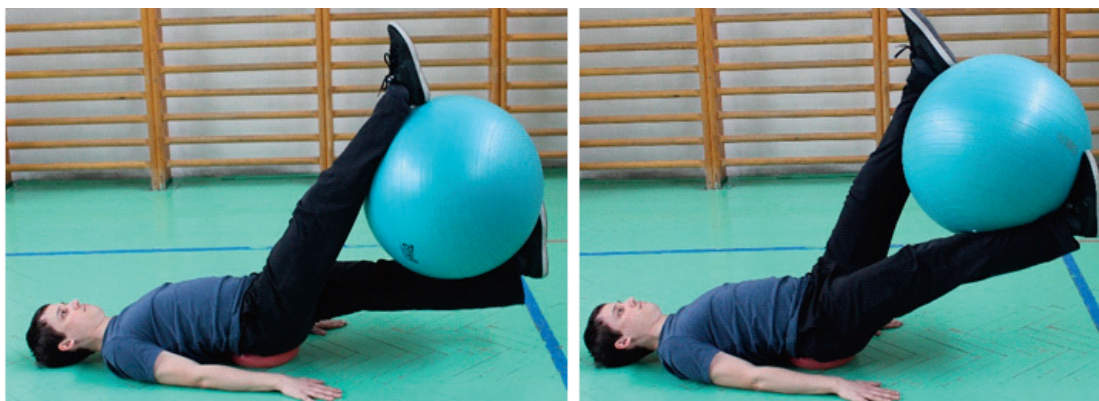
Stimulácia brušného svalstva a abduktorov stehna.

Východisková poloha

Ľah vzadu, sedacie svaly sa opierajú o overball, dolné končatiny sú nad podložkou a zvierajú fitloptu. Jedna dolná končatina v predĺžení trupu, druhú končatinu prednožiť.

Priebeh cvičenia

Opisujte chodidlom kružnicu. Vymeňte dolné končatiny.



Cieľ cvičenia

Aktivácia svalov ramena, hlbokého stabilizačného systému, spevnenie trupu.

Východisková poloha

Ľah vzadu na fitlopte, hlava a lopatky sú v kontakte s fitloptou, chrbát a panva rovnobežne s podložkou. Upevnený expander uchopte opozitnou (vzdialenejšou) rukou.

Priebeh cvičenia

Ťah expanderu oblúkom ponad telo po horizontálnu úroveň ramena. Plynulý a kontrolovaný návrat do východiskovej polohy.



CVIČENIA VO DVOJICI

Cieľ cvičenia

Aktivácia svalov hlbokého stabilizačného systému tela, precvičenie rovnováhy.

Východisková poloha

Ľah vzad na fitlopte tak, aby panva nebola v kontakte s podložkou. Chodidlá sú celou plochou v kontakte s podložkou v rovnobežnom postavení, stehná rovnobežne s podložkou. Telo tvorí priamku od krku až po kolenná.

Priebeh cvičenia

Cvičiaci A stojí pred cvičiacim B, ktorý leží na fitlopte a prihráva overball tak, aby dopadal mimo ťažiska cvičenca na fitlopte. Spätná prihrávka.



Cieľ cvičenia

Posilnenie svalov dolných končatín, posilnenie hlbokého stabilizačného systému tela.

Východisková poloha

Ľah vzadu skrčmo. Pomocou chodidiel obaja cvičiaci udržiavajú fitloptu v polohe tak, aby predkolenie bolo rovnobežné s podložkou.

Priebeh cvičenia

Spoločne pohybujte fitloptou vpred a vzad, hore a dole, do strán pri súčasnom udržiavaní trupu na podložke.

**Cieľ cvičenia**

Aktivácia svalov v oblasti panvy svalov trupu.

Východisková poloha

Obaja cvičiaci kľak (vzdialenosť 120 cm), čelom k rovnakej stene. Jeden z nich má overball. Trup je vzpriamený.

Priebeh cvičenia

Cvičiaci A vykoná úklon a následne hodí overball partnerovi B. Partner B chytí overball nad hlavou, snaží sa udržať vzpriamený trup. Partner B vykoná úklon a následne hodí overball partnerovi A.

**Cieľ cvičenia**

Posilnenie svalov dolných končatín, zlepšenie stability panvy u cvičiaceho v ľahu, posilnenie svalov ramien u cvičiaceho v stoj.

Východisková poloha

Cvičiaci A ľah vzadu pokrčmo, dolné končatiny zdvihne na podložku, spevníme hlboký stabilizačný systém. Partner B stojí pred dolnými končatinami cvičiaceho A, dolné aj horné končatiny má mierne pokrčené. Fitloptu opiera o chodidlá cvičiaceho A.

Priebeh cvičenia

Cvičiaci A pohybuje dolnými končatinami smerom k hrudníku, cvičiaci B prenáša hmotnosť na horné končatiny a dvíha päty z podložky. Cvičiaci A pomaly vystiera dolné končatiny, cvičiaci B udržiava rovnováhu na fitlopte, bez vychýlenia osi tela.



Cieľ cvičenia

Aktivizácia priameho brušného svalu.

Východisková poloha

Cvičiaci A vykoná ľah vzadu, dolné končatiny pokrčené v kolenách zdvihne do pravého uhla. Ruky položíme na hlavu tak, aby sa prstami dotýkali spánkov. Overball držíme medzi kolenami a súčasne zdvíhame hlavu. Lakte smerujú vpred.

Priebeh cvičenia

Cvičiaci B uchopí cvičiaceho A za kolená a ťahá ho smerom k sebe. Cvičiaci A je počas celého priebehu cvičenia spevnený.



Cieľ cvičenia

Zlepšenie dynamickej sily a stabilizácie kĺbov horných končatín v stoji.

Východisková poloha

Obaja cvičiaci sa postavlia tvárou k sebe, chodidlá rozkročia na šírku ramien. Spevnia hlboký stabilizačný systém tela a oblasť lopatiek.

Priebeh cvičenia

Súčasne predpažte jednou hornou končatinou, druhou hornou končatinou tlmite tlak druhého cvičiaceho. Obaja sa snažte udržať trup v neutrálnej polohe.

**Cieľ cvičenia**

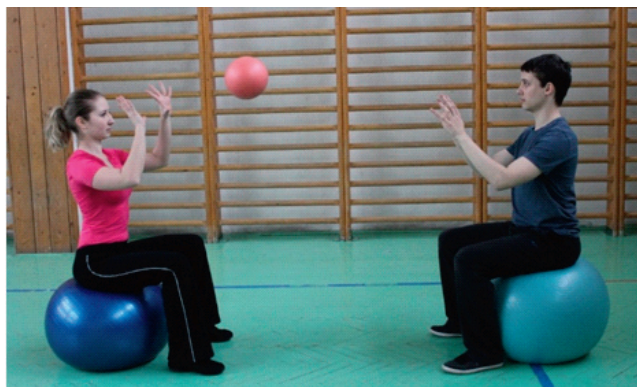
Cvičenie vhodné na rozohriatie, stimuluje hlboký stabilizačný systém tela a schopnosť reakcie.

Východisková poloha

Sed na fitlopte, chodidlá zdvihnite mierne nad podložku.

Priebeh cvičenia

Cvičiaci sediaci na fitloptách si prihrávajú overball.

**Cieľ cvičenia**

Koordinácia pohybu, obratnosť, spolupráca vo dvojici.

Východisková poloha

Cvičiaci stoja chrbtom k sebe, overball majú medzi sebou. Vzpažiť.

Priebeh cvičenia

Pomaly otáčajte telo okolo vlastnej osi okolo overballu, až sa dostanete do čelného postavenia.



Cieľ cvičenia

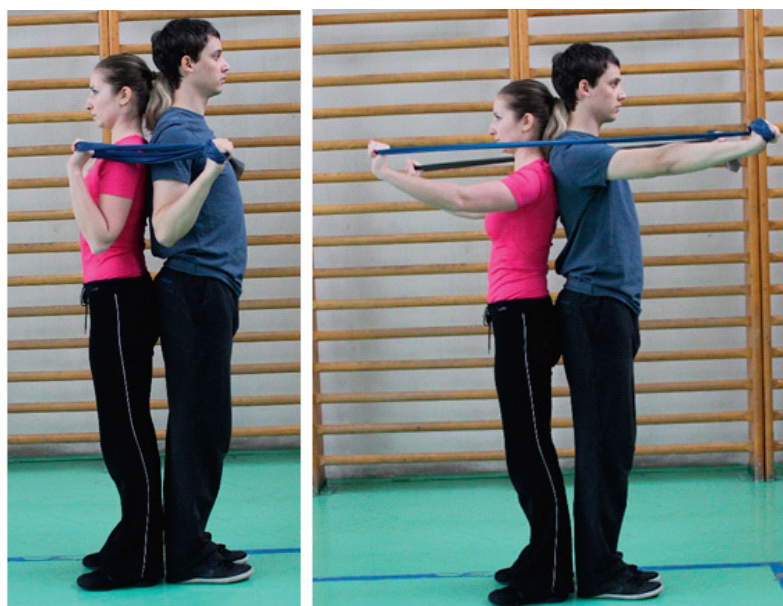
Spevniť svaly paží a hrudníka. Cvik je ľahšou modifikáciou kľuku.

Východisková poloha

Postavte sa do stoja mierne rozkročného, chrbtom k sebe. Uchopte konce gumového pásu tak, aby na každej strane bol natiiahnutý jeden pás. Obtočte si ich okolo dlaní, paže pokrčte, ruky držte vo výške ramien. Pás musí byť mierne napnutý.

Priebeh cvičenia

Nadýchnite sa a vždy s výdychom zatlačte proti odporu gumy vpred. Paže a lopatky tlačte vzad, držte rovný chrbát. Neprehýbajte sa v bedrách, kolená sú mierne pokrčené.



Cieľ cvičenia

Posilňovanie sedacích svalov a tréning rovnováhy.

Východisková poloha

Postavte sa proti sebe vo vzdialenosti cca 1 m a expander si obtočte okolo členka jednej nohy – obaja cvičenci rovnakú nohu. Potom si vymeňte oba voľné konce, každý si zasunie koniec pod druhé chodidlo tak, aby bol gumový pás mierne natiahnutý. Vystrite sa a oprite sa rukami o partnerovo rameno. Pomaly preneste hmotnosť na nohu, ktorou zaťažujete voľný koniec gummy, druhou pomaly zanožte a oprite o chodidlo.

Priebeh cvičenia

Udržiavajte rovnováhu, s výdychom pomaly zanožte a s nádychom sa vráťte späť. Zacvičte zvolený počet opakovaní a vymeňte nohu.



Zoznam bibliografických odkazov

- BENDÍKOVÁ, E., 2008. Cvičenie s overbalom na hodinách telesnej výchovy. In: *Športový edukátor*. Roč. I, č. 2/2008, s. 5-13. ISSN 1337-7809.
- BENDÍKOVÁ, E., 2009. Overball na hodinách školskej telesnej výchovy. In: *Telesná výchova a šport*. Roč. IX, č. 1/2009, s. 7-9. ISSN 1335-2245.
- CRAIG, C., 2001. *Pilates na míči: nejoblíbenější cvičení s míčem na světě*. Praha: Pragma. 176 s. ISBN 80-7205-185-7.
- GOLDENBERG, L. a P. TWIST, 2008. *Posilování na míči*. Brno: Computer Press. 293 s. ISBN 978-80-251-2097-2.
- JARKOVSKÁ, H., 2007. *Cvčení na velkém míči*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 978-80-247-1751-7.
- JEBAVÝ, R. a T. ZUMR, 2009. *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN 978-80-247-2802-5.
- MUSILOVÁ, E. a J. ŠŤASTNÁ, 2015. *Soubor cviků s overbally ve třídě a v tělocvičně* [online]. [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: https://www.google.sk/search?q=Soubor+cvik%C3%BA+s+overbally+ve+t%C5%99%C3%ADde+a+v+t%C4%9Blocvi%C4%8Dn%C4%9B.&oq=Soubor+cvik%C3%BA+s+overbally+ve+t%C5%99%C3%ADde+a+v+t%C4%9Blocvi%C4%8Dn%C4%9B.&aqs=chrome..69i57.567j0j1&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8.
- VYSUŠILOVÁ, H., 2003. *Cvičení s gumovými pásy*. Praha: ARSCI. 144 s. ISBN 80-86078-26-4.
- KYSELOVIČOVÁ, O., 2007. Možnosti uplatnenia fitlopty v školskej telesnej výchove. In: *Škola v pohybe*. Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu a Slovenská vedecká spoločnosť. ISBN 978-80-89197-71-2.
- STREŠKOVÁ, B., 2007. Nové náčinie v školskej telesnej výchove Dyna-band. In: *Škola v pohybe*. Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu a Slovenská vedecká spoločnosť. ISBN 978-80-89197-71-2.

Obrazová príloha:

Vlastný archív autorky N. Smoleňákovéj.

Názov: **Netradičné náčinie v školskej telesnej výchove**

Autori: Mgr. Natália Smoleňáková
PaedDr. Mária Roučková

Recenzenti: PaedDr. Jana Verešová, PhD.
Mgr. Darina Sveráková

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave

Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová

Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová

Vydanie: 1.

Rok vydania: 2015

Počet strán: 50

ISBN **978-80-565-1352-1**