

CVIČEBNÍ ŘADA 3

Cvičení na míči

Úvod:

Chůze po špičkách, po patách, v „opičce“ (skrčit palce, váha na zevní straně chodidla)
Chůze po čáře, chůze pozpátku

Hlavní část:

1. pružení – hopsání na míči



2. kroužky pánví



3. „most“ – nohy na míči – zvedáme pánev



4. „žába“



5. „trakař“



6. „ježek“



7. „letadlo“



8. klopení míče nohama

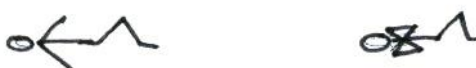


Závěr:

1. lež na zádech, nohy pokrčené v kolenou, plošky opřené o podložku – nádech – vzpažit; výdech – připažit



2. lež na zádech, nohy pokrčené v kolenou, plošky opřené o podložku – ruce upažené – nádech upažit; výdech – zkřížit ruce na prsou



3. lež na zádech, nohy pokrčené, ruce složené pod hlavou – nádech – lokty k sobě; výdech – lokty na podložku



4. turecký sed – „motýlek“ – ruce položené na vnitřní straně kolen, s nádechem nebo i více dechy repetitivně kmitáme kolena v krátkých pohybech od podložky a zpět = „křídla“, s výdechem uvolnit obě DK a lehkým tlakem do vnitřní strany kolen protáhnout svalstvo na vnitřní straně stehů
5. turecký sed – ruce za záda, HK jsou natažené v loktech, proplést prsty, s nádechem oddálit do zapažení, s výdechem zpět do ZP
6. turecký sed – ruce s propletenými prsty za zády, s nádechem „jedou“ propletené ruce po páteři směrem vzhůru, s výdechem zpět do ZP
7. turecký sed – horní končetiny vzpažit a „trháme jablíčka“