

■ PŘÍKLADY KOMPENZAČNÍCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

PROTAŽENÍ

Ročník: 1.–3.

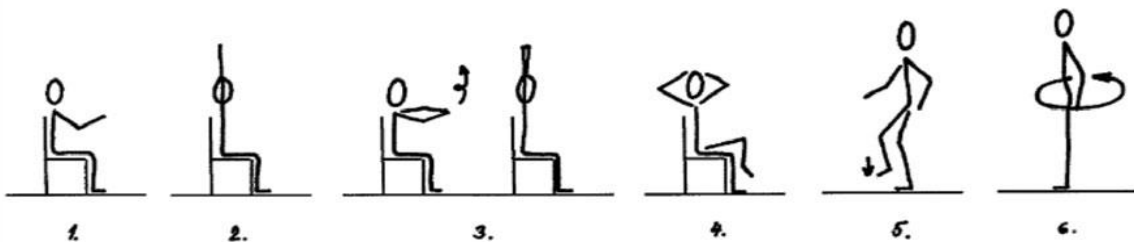
Cíl: kompenzace únavy a statické práce v sedu, vyrovnání hrudní kyfózy

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Učitel cvičí na židli před žáky, zároveň je slovně vede. Žáci pak mohou opakovat již bez ukázky:

- předpažit, vytřepeme paže i prsty (1),
- vzpažit, vytáhneme se vzhůru a zamáváme rukama (2),
- předpažit, spojíme ruce, propleteme prsty a otočíme dlaně vpřed, vzpažit, vytáhneme se vzhůru (3),
- položit spojené ruce na hlavu, lokty stranou mírně vzad, chodidla jsou rozkročená, střídavě zvedáme pravou a levou nohu nad zem jako při kolébavé chůzi, trup mírně nakláníme vpravo a vlevo, lokty stále mírně vzad (4),
- zadupat na místě (5),
- dvojný obrat (6).



CVIČENÍ S OVERBALLY

Ročník: 3.–5.

Cíl: kompenzace sezení v lavici

Pomůcky: overbally, židle, podložky, cvičení na židli i ve stoje

Předmět: libovolný

Žáci provedou sed roznožný na židli na overballu s chodidly na podložce a s rukama na stehnech:

- s nádechem pomalý pohyb pánví vpřed, s výdechem pomalý pohyb pánví vzad, pohyby vlevo a vpravo, kroužení pánví (1),
- ruce v týl, s nádechem mírný hrudní záklon, s výdechem mírný ohnutý předklon (2),
- sed roznožný na okraji židle, míč na klíně – protáhnout jednu nohu tak, že se opírá patou o podložku, a s výdechem po ní rolovat míč až ke špičce, prodýchat a zpět, totéž po druhé noze (3),
- sed na židli, natočit se do uličky – střídavě krčit přednožmo pravou a levou a podávat si pod nimi overball (4),
- sed nebo stoj vedle lavice, míč na zemi, pravá noha (vzuté) položena na míči, kutálení míče pomocí pravého chodidla vpřed, vzad, stranou, totéž druhým chodidlem (5).

