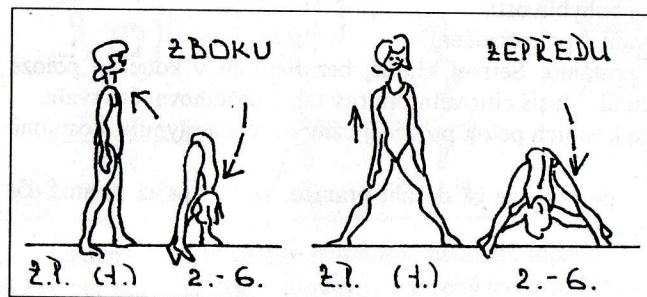


pozn.: Ve stoji tlač lopatky k sobě, měj zatažené břicho, propnutá kolena. Předkloň se a současně ještě usilovněji zatahni břicho a propni kolena. Nepodaří-li se Ti ihned provést cvik v plném rozsahu - nespěchej. Jestliže povolíš břicho a kolena, cvik nemá žádnou účinnost. Cvič v pomalém tempu.

cvičení č. 3

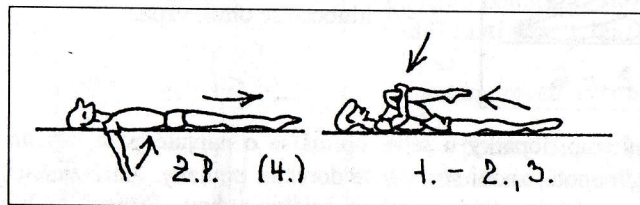


základní postoj:
(1.) stůj ve stoji
rozkročném,
připaž

2. - 6. proved' hluboký (ohnutý) předklon, rukama uchop zezadu kotníky

pozn.: zboku zepředu
Dodržuj zásady ze cvičení č. 2

cvičení č. 4

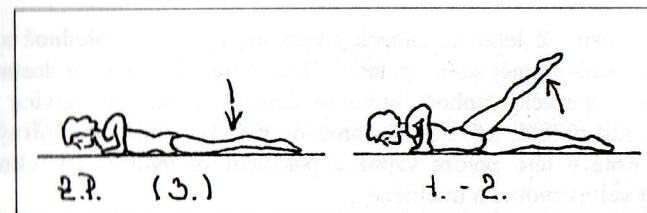


základní poloha: (4.) lehni si na záda, upaž

1. - 3. skrč přednožmo pravou nohu, uchop ji pod kolenem oběma rukama a přitáhni k hrudi
4. přinož pravou

pozn.: V lehu na zemi měj tělo zpevněné a napjaté. Zatahni břicho, napni kolena i paže. Zvolna skrč pravou nohu, kontroluj přitom, zda se boky dotýkají podložky, pak pevně uchop oběma rukama nohu pod kolenem a přitáhni ji k hrudi. V této poloze vydrž. Cítíš při tomto mírný tah na stehně skrčené i napjaté nohy. Cvičí se střídavě levou i pravou asi 20 krát.

cvičení č. 5

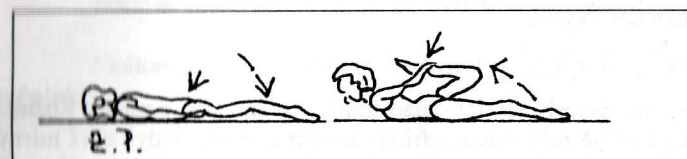


základní poloha: lehni si na břicho, skrč ruce zapažmo, dlaněmi se opři o zem

1. - 2. zanož pravou
3. přinož pravou

pozn.: V lehu měj tělo napjaté a zpevněné, ruce se opírají o zem těsně u hrudi. Hlavu mírně zvedni nad podložku (nezaklání ji). Tahem zanož. Boky se musí stále dotýkat podložky. Cvičí se střídavě levou i pravou asi dvacetkrát.

cvičení č. 6

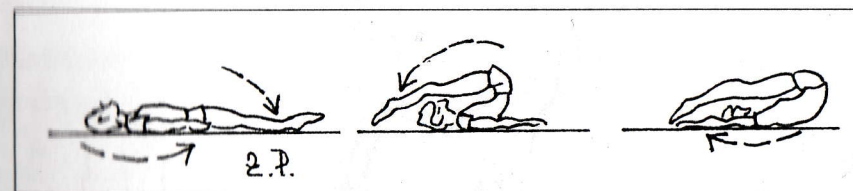


základní poloha: lehni si na břicho, připaž

1. - 10. skrč pravou nohu, uchop nohu oběma rukama za kotník a přitáhni ji

pozn.: Ležíš volně na zemi, čelem se dotýkáš podložky. Po uchopení kotníku zakloň hlavu a mírně zanož. Zároveň přitahuj kotník k sobě (přibližně k myšlenému středu zad, mezi lopatkami). Výdrž proved' v poloze, kdy cítíš mírný tah ve stehně. Výdrž se postupně prodlužuje od 10 do 30 sekund.

cvičení č. 7

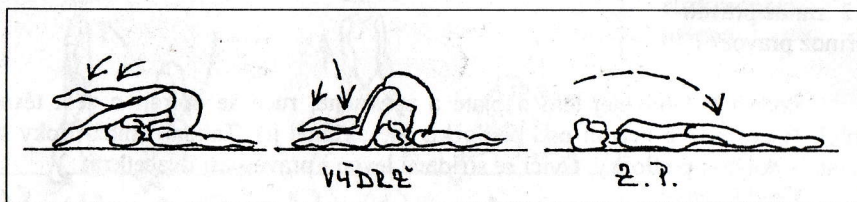


základní poloha: lehni si na záda, připaž

dej nohy za hlavu - výdrž, vzpaž - výdrž, leh

pozn.: Z lehu na zádech s napnutými koleny přednož a tahem dej nohy za hlavu. Kolena měj stále napjatá, břicho zatažené. Snaž se dostat boky co nejvíce nad hlavu a špičky nohou, které se dotýkají země, co nejvíce za hlavu. Výdrž (10 sekund) začíná, když se dostaneš do polohy, v níž cítíš mírný tah svalů okolo páteře. Poté v této poloze vzpaž a pokračuj ve výdrži (10 sekund). Do lehu se spouštěj velmi zvolna a uvolněně.

cvičení č. 8



základní poloha: lehni si na záda, připaž
dej nohy za hlavu, roznožit - výdrž
zvolna leh

pozn.: Z lehu na zádech dej nohy nad hlavu, kolena jsou napjatá. Roznož a snaž se dostat kolena úplně nad hlavu (přitom se opři o paže). Když cítíš mírný tah ve svalectech okolo páteře, pokrč kolena, až se holeně dotknou podložky. Zároveň se ještě víc opři o paže a dotlač boky ještě více nad hlavu. V této poloze vydrž 10 sekund (postupně výdrž prodlužuj až na 30 sekund). Návrat do lehu je plynulý, pomalý a uvolněný.

Švihadlo

Skákání přes švihadlo ideálně splňuje požadavky všech předchozích cvičení.

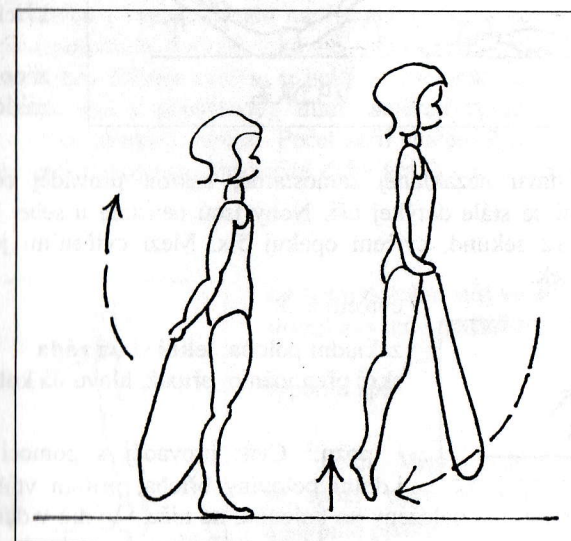
Pro vytrvalost skákej mírným tempem, déle než tři minuty a postupně tento čas prodlužuj až k 10 minutám.

Pro rychlost skákej v maximálním tempu, kterého dosáhneš, vždy 15 sekund a odpočívej 2 minuty. Toto opakuj 5 - 6 krát. Zlepšuješ se, pokud v těchto časech zvládneš více přeskoků.

Pro cvičení výskoku střidej skákání snožmo s malým odrazem ale rychle, se skákáním snožmo, ale s velkým odrazem, které je pomalejší.

Nauč se různé druhy přeskoků švihadla, i dvojskok, skákání pozpátku, ...

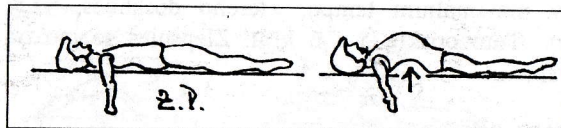
Skákat by jsi měl denně, s výjimkou dní, kdy máš kolektivní společný trénink.



Síla

Sílu můžeš trénovat maximálně 2 x týdně, a to ne v ty dny, kdy máš společný trénink. Tréninky síly by neměly následovat bezprostředně za sebou. (To znamená, že můžeš trénovat např. v pondělí a ve středu). Bedlivě dodržuj u jednotlivých cvičení předepsané dávkování a dobu výdrže.

cvičení č. 1

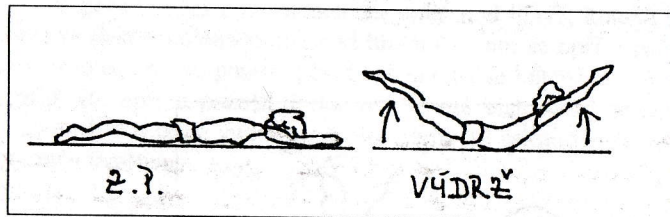


základní poloha: **lehní si na záda, upaž**

proved' hrudní záklon, výdrž

pozn.: Protlač hrudník vzhůru, hlavou a pažemi se lehce dotýkej podložky. Výdrž v dané poloze 5 - 12 sekund, cvičení opakuj 5 x. Mezi cvičeními je vždy 1 - 2 minutový odpočinek.

cvičení č. 2



základní poloha:
lehní si na břicho, vzpaž

zanož, proved' záklon, výdrž

pozn.: Hlavu nezakláníš samostatně, záklon prováděj celým trupem. Napjatými pažemi se stále dotýkej uší. Nohy jsou neustále u sebe. Výdrž v dané poloze trvá 5 - 12 sekund, cvičení opakuj 5 x. Mezi cvičeními je vždy 1 - 2 minutový odpočinek.

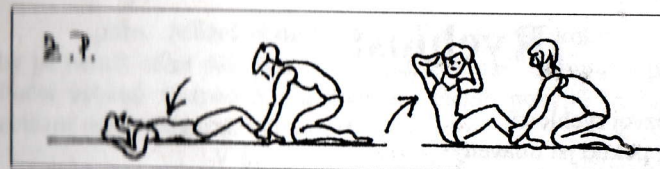
cvičení č. 3

základní poloha: **lehní si na záda**
skrč přednožmo, připaž, hlavu na kolena - výdrž



pozn.: Cvik prováděj s pomocí svalů horní i dolní poloviny břicha, přitom vtáhni břicho co nejvíce do sebe. Ruce měj položeny na kolenu, ne níže. Výdrž v dané poloze trvá 5 - 12 sekund, cvičení opakuj 5 x. Mezi cvičeními je vždy 1 - 2 minutový odpočinek.

cvičení č. 4

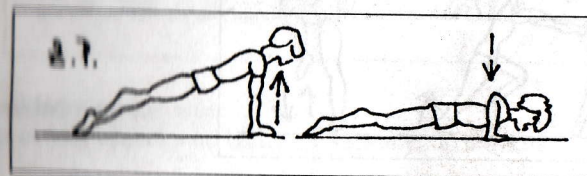


základní poloha: **v lehu na zádech pokrč nohy, ruce dej v týl, sepni prsty, lokty se dotýkej podložky**

prováděj opakovaně sed - leh

pozn.: Nohy v kolenou svírají úhel asi 120 stupňů, chodidla měj 20 až 30 cm od sebe. (Chodidla ti drží pomocník nebo je máš pevně zapřená u země.) Sed - leh prováděj tak, že se v sedu dotkneš levým loktem pravého kolena a opačně. V lehu se dotýkej hřbety rukou podložky.

cvičení č. 5

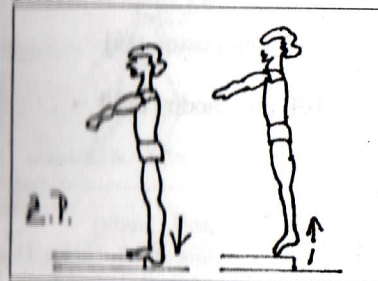


základní poloha:
proved' vzpor ležmo

proved' klik ležmo

pozn.: V kliku i vzporu je tělo napřimené (v jedné rovině). Toho docílíš, jestliže i v těchto polohách dodržíš správné držení těla (vytažený krk, lopatky u sebe, zatažené břicho). Během cvičení se boky ani nenatáčí, ani nevytáčí. Hlava je v prodloužení trupu (ne v předklonu), dlaně směřují vpřed, lokty jsou u těla. Opakuj cvik 8 - 10 ve středním tempu. Počet sérií cvičení 2 až 5. Mezi sériemi je vždy 1 - 2 minutový odpočinek. Po určité době (za 2 - 3 měsíce) můžeš zrychlit tempo cvičení.

cvičení č. 6



základní poloha: **stůj ve stoji spojném na okraji zvýšené podložky**

výpon a zpět

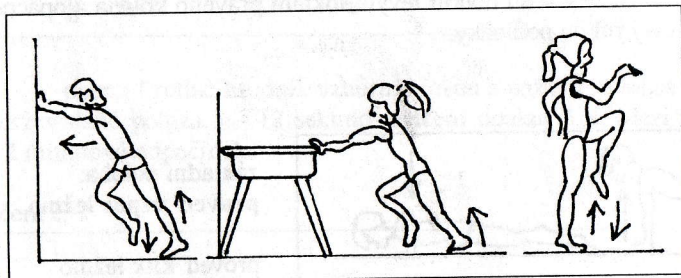
pozn.: Výpon prováděj zvolna a zvolna se spust' opět do stoje. Cvičení zvolna a plynule opakuj 8 až 15 x.

Rychlost

Zásady pro rozvoj rychlosti:

- 1) Cvičení neprováděj, pokud jsi unavený.
- 2) Musíš chtít být co nejrychlejší.
- 3) Nejdříve se nauč cvičení pomaleji, pak je prováděj v rychlém tempu.
- 4) Doba cvičení je nejvýše 10 sekund, doba odpočinku před opakováním cvičení je asi 2 minuty.
- 5) Cvičení se opakuje 5 - 6 x.

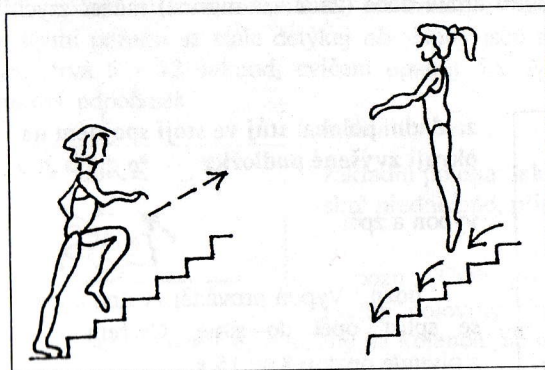
cvičení č. 1



základní postoj: stůj

utikej na místě u opory s postupným zrychlováním až k maximu

pozn.: Můžeš obměňovat výchozí polohu. Lze provádět i bez opory. Běh maximální rychlostí trvá nejdéle 15 sekund.



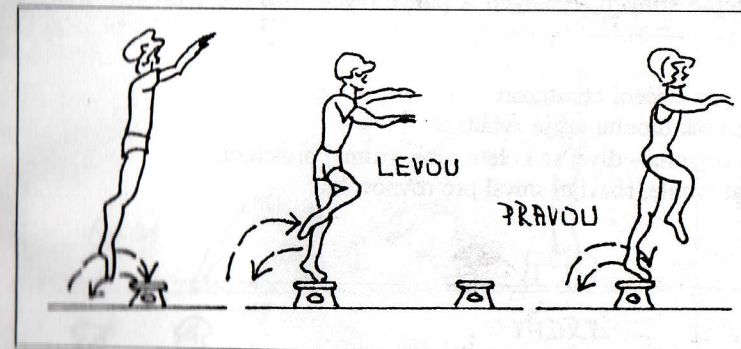
cvičení č. 2

základní postoj: stůj

běh do schodů i dolů

pozn.: Můžeš obměňovat: běh, skoky, poskoky, ... V maximální rychlosti by jsi neměl běžet déle než 10 sekund. Pak asi 2 minutová přestávka a opět výběh. Počet výběhů alespoň 5. Za dodržení těchto pokynů trénuješ rychlost, (jinak se cvičení mění v trénink vytrvalosti).

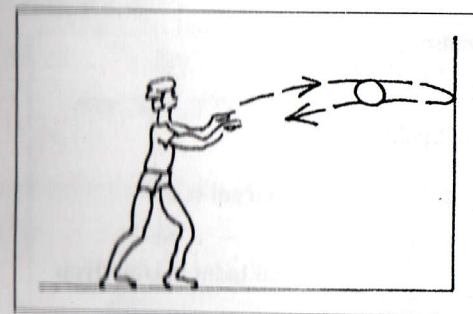
cvičení č. 3



základní postoj: stůj

prováděj výskoky na lavičku a seskoky, opakovaně

pozn.: Úkol můžeš obměňovat: výskok snožmo - seskok snožmo, výskok odrazem levou - seskok odrazem levou, výskok odrazem levou - seskok odrazem pravou, ... Cvičení prováděj v maximálním tempu, podle zásad v začátku kapitoly "Trénuj doma - rychlost".



cvičení č. 4

základní postoj: stůj

házej a chytej míče odbitím o stěnu

pozn.: Postupně zkracuj vzdálenost od stěny. Obměňuj způsoby házení a chytání. Maximální intenzitou cvič až 30 sekund, pak následuje odpočinek a opakování. Počet cvičení 5 až 6.

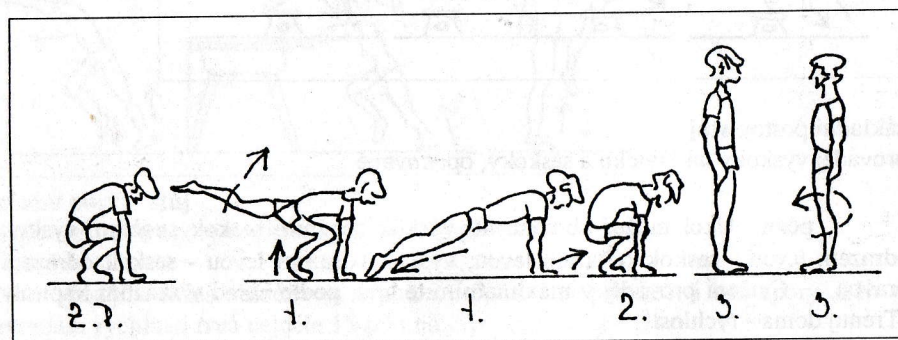
Obratnost

Obratnost je schopnost učit se nová cvičení, ale také umět si pohyby zapamatovat. Člověka s takovými schopnostmi pak považujeme za obratného neboli šikovného. Obratnost rozhoduje o tom, zda dokážeš využít pohyblivost, rychlost, sílu. Ze dvou stejně silných, rychlých a pohyblivých hráčů je lepší ten, který je obratnější.

Zásady pro cvičení obratnosti:

- 1) Cvičení opakuj tak dlouho, až je zvládneš.
- 2) Při cvičení se orientuj - dívej se kolem sebe, vnímej prostředí.
- 3) Uč se reagovat rychle, rozvíjej smysl pro rovnováhu.

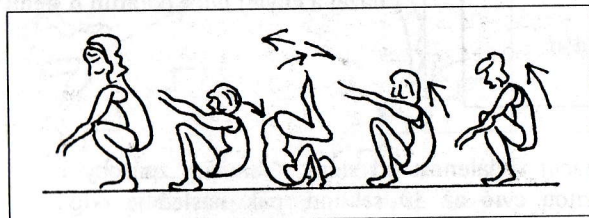
cvičení č. 1



základní postoj: dřep

1. odrazem pravé nohy skoč do vzporu ležmo
2. odrazem snožmo proved' dřep
3. vztyk a obrat do stoje spatného

pozn.: Cvič plynule bez přerušení. Cvičení opakuj 8 až 15 x.



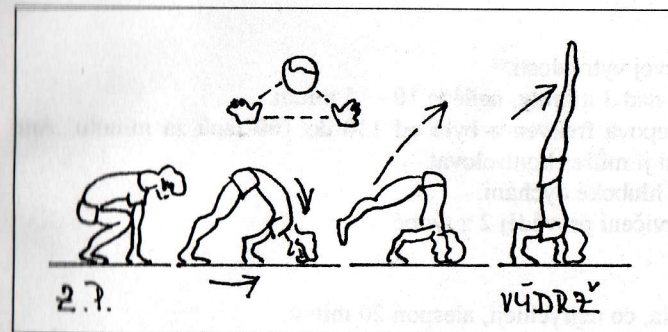
cvičení č. 2

základní postoj: dřep

z dřepu proved' pád vzad do lehu a zpět - kolébka

pozn.: Ve dřepu na špičkách předkloň hlavu, obejmí rukama kolena a vyhrb záda. Potom se zhoupni vzad, až na lopatky. Když cítíš, že se vracíš zpět do dřepu, lehce si pomoz pohybem kolien vpřed. Pak téměř přilož čelo na kolena a rukama pevně přitáhni nohy k tělu. Pokud cvik provádíš správně, pak se lehce a bez potíží houpaš ze dřepu do lehu a zpět.

cvičení č. 3

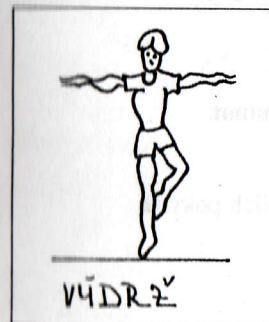


základní poloha: dřep

stoj na hlavě

pozn.: Opři se rukama o podložku (ruce v šíři ramen). Prsty směřují mírně dovnitř. Pak polož hlavu čelem na podložku tak, aby hlava a obě ruce tvořily trojúhelník. Vychyl boky nad hlavu, stáhni zádové a břišní svaly a zvolna dopni nohy. Ve stoji udržuj napětí svalů celého těla. Váha těla rovnoměrně spočívá na rukách a na hlavě. Chodidla, boky a hlava jsou v jedné přímce. Vydřž ve stoji na hlavě alespoň 10 sekund.

cvičení č. 4



základní postoj: stůj na pravé noze

skrč levou nohu, upaž (popř. proved' výpon na špičce nohy) - výdrž

pozn.: Proved' stoj spatný a upaž. Zpevní svaly celého těla. Cítíš, jak je hmotnost celého těla soustředěna do nohou. Upři pohled na myšlený bod asi 5 metrů před tebou ve výši očí. Pak postupně pokrč levou nohu a opři chodidlo pod koleno pravé nohy z boku. Vydřž v rovnovážné poloze (až 15 - 20 sekund). Každé sebemenší zakolísání je považováno

za ztrátu rovnováhy. Zobtížnění cvičení: cvik prováděj na levé noze, ve výponu na špičce nohy, bez zrakové kontroly.

Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost provádět určité pohyby po co nejdelší dobu, anebo co nejdéle v určitém tempu. Je velmi důležitá z hlediska zvýšení tréninkových dávek, až budeš starší. Pokud si dokážeš změřit tepovou frekvenci, pak cvičení na rozvoj vytrvalosti probíhají při tepové frekvenci v rozmezí 130 - 160 tepů za minutu.

Zásady pro rozvoj vytrvalosti:

- 1) Doba cvičení je vždy nad 3 minuty, nejlépe 10 - 15 minut.
- 2) Cvič tak, aby Tvá tepová frekvence byla od 130 do 160 tepů za minutu. Ani méně, ani více. Pokud si ji můžeš kontrolovat.
- 3) Dbej na pravidelné a hluboké dýchání.
- 4) V ideálním případě cvičení prováděj 2 x týdně.

cvičení č. 1

Chůze - plynulá, co nejrychleji, alespoň 20 minut.

cvičení č. 2

Běh - nejméně 3 minuty, nejlépe kolem 15 minut.

cvičení č. 3

Jízda na kole - postupně prodlužuj plynulou jízdu nad 15 minut.

cvičení č. 4

Plavání - postupně prodlužuj uplavanou vzdálenost od 25 m s malými přestávkami (20 - 30 sekund) po každých 25 metrech, později po každých 50 m, 100 m, atd.

cvičení č. 5

Sportovní hra - fotbal, hokej, ... vždy alespoň 20 minut.

cvičení č. 6

Běh na lyžích - jestli je to možné, s rodiči, podle jejich pokynů.

Poznámky

