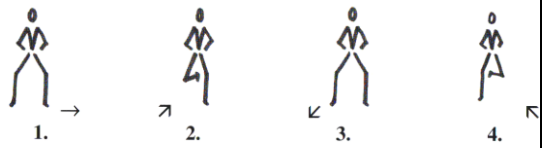
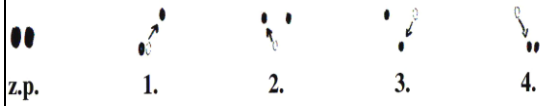
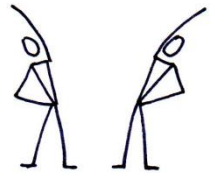
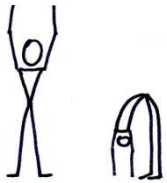
1. – 2. ÚVODNÁ A PRÍPRAVNÁ ČASŤ (15 – 20 min.)

ČASŤ, MIN.	Popis cvičenia	Nákres	Organizácia	Poznámka
Nástup, 3-4	Hlásenie, prezencia, cieľ, úlohy, obsah		Rad/Dvojrad	
Rozcvičenie **10 - 15**	Step touch – začať vpravo Leg curl – začať vpravo Side to side – začať vpravo V- step P, L Step touch – začať vpravo Leg curl – začať vpravo Side to side – začať vpravo V- step P, L Step touch – začať vpravo Leg curl – začať vpravo Side to side – začať vpravo V- step P, L (pokračujeme vľavo)	  	Šachovnicovo 32 dôb (16x) 32 dôb (16x) 32dôb (16x) 32 dôb (8x) 16 dôb (8x) 16dôb (8x) 16dôb (8x) 16dôb (4x) 8 dôb (4x) 8 dôb (4x) 8 dôb (4x) 8 dôb (2x)	**Forma:** hromadná **Didaktický štýl:** príkazový **Pedagóg:** motivuje, usmerňuje, dbá na správne držanie tela a technicky správne vykonávané prvky

	Stoj spojný, pokrčiť upažmo dole, ruky v bok: 1.-2. úklon hlavy vpravo, 3.-4. úklon hlavy vľavo.	 1-2 3-4	-tento blok 4 prvkov (po 8 dobách) vykonáme vpravo a vľavo 2x 4x	**Zameranie cvičenia:** *natiahnutie svalov krku, uvoľnenie krčnej chrbtice*
	Stoj mierne rozkročný: 1.-2. vzpažiť P, úklon trupu vľavo, 3.-4.vzpažiť Ľ, úklon trupu vpravo.	 1-2 3-4	4x	*natiahnutie a uvoľnenie svalov pozdĺž chrbtice*
	Stoj široko rozkročný 1.-2. prenesenie hmotnosti tela na pravú DK, otočenie trupu vpravo, vzpažiť ľavou, 3.-4. prenesenie hmotnosti tela na ľavú DK, otočenie trupu vľavo, vzpažiť pravou.	 ZP 1-2 3-4	4x	*natiahnutie svalstva trupu a HK, koordinácia*

	Stoj mierne rozkročný, vzpažiť: 1.-2. hlboký predklon, 3.-4. ZP.	 1-2 3-4	6x	*natiahnutie svalov chrbta a DK*
	Stoj pokrčmo široko rozkročný, mierny predklon, ruky na kolená: 1.-2. ohnúť chrbát, 3.-4. prehnúť chrbát.	 ZP 1-2 3-4	8x	*natiahnutie svalstva trupu (chrbtové, brušné), správne držanie tela*
	Zo stoja široko rozkročného prenášanie váhy: 1.-2.do podrepu únožného ľavou, 3.-4.do podrepu únožného pravou, úklon trupu vpravo, vzpažiť ľavou. (To isté opačne.)	 ZP 1-2 3-4	4x	*natiahnutie vnútorného svalstva DK, bočnej strany trupu a HK, správne držanie tela, koordinácia*
	Podpor drepmo zánožný P 1-2skokom podpor drepmi zánožný Ľ, 3-4 skokom ZP.		4x	*pohyblivosť, tonizácia, koordinácia, dynamická sila*

	Kľak sedmo, ruky na chodidlá 1-2 pretlačenie panvy vpred, 3-4 ZP.	 ZP 1-2	6x	*pohyblivosť, tonizácia*