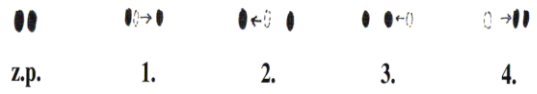
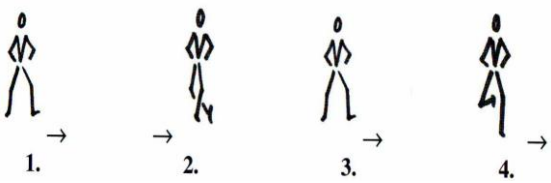
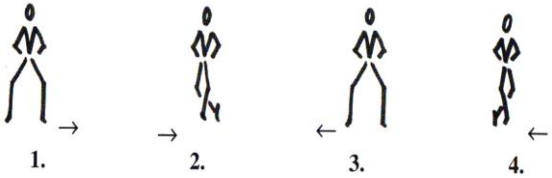
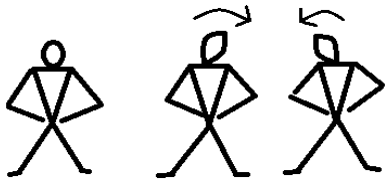
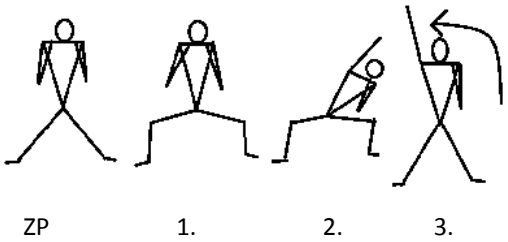
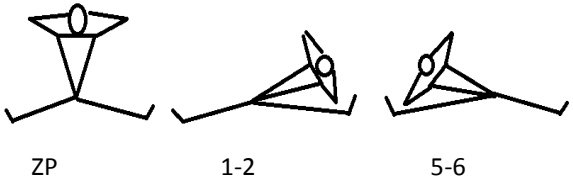
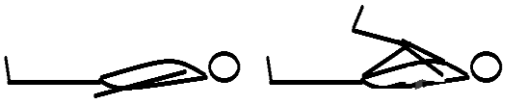
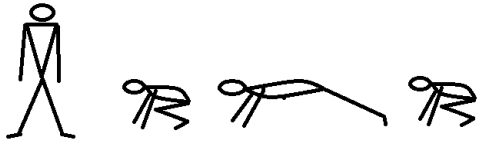
1. – 2. ÚVODNÁ A PRÍPRAVNÁ ČASŤ (15 – 20 min.)

ČASŤ, MIN.	Popis cvičenia	Nákres	Organizácia	Poznámka
Nástup, 3-4	Hlásenie, prezencia, cieľ, úlohy, obsah		Rad/Dvojrad	
Rozcvičenie **10 - 15**	Stradlle march – začať pravou		Šachovnicovo 32 dôb (8x)	**Forma:** hromadná **Didaktický štýl:** príkazový
	Grapewine – začať vpravo		32 dôb (8x)	**Pedagóg:** motivuje, usmerňuje, dbá na správne držanie tela a technicky správne vykonávané prvky
	Cross back – začať vpravo		32dôb (16x)	
	Plié		32 dôb (8x)	
	Stradlle march – začať pravou Grapewine – začať vpravo Cross back – začať vpravo Plié		16 dôb (4x) 16dôb (4x) 16dôb (8x) 16dôb (4x)	

	Stradlle march – začať pravou Grapewine – začať vpravo Cross back – začať vpravo Plié		8 dôb (2x) 8 dôb (2x) 8 dôb (4x) 8 dôb (2x) -tento blok 4 prvkov (po 8 dobách) vykonáme vpravo a vľavo 2x	
	Stoj mierne rozkročný, pokrčiť upažmo, predlaktie dole, ruky vbok: 1.-4. úklon hlavy vpravo, 5.-8. predné polkruhy hlavou. (To isté vľavo.)	 ZP 1-4 5-8	2x	**Zamerania cvičenia:** *správne držanie tela, natiahnutie svalov krku*
	Stoj široko rozkročný, pokrčiť upažmo, predlaktie hore: 1.-2. prenesenie váhy na pravú DK, ľavá DK na špičku-otočenie trupu vpravo-pokrčiť predpažmo, predlaktie hore, 3.-4. prenesenie váhy na ľavú DK, pravá DK na špičku-otočenie trupu vľavo-pokrčiť predpažmo, predlaktie hore.	 ZP 1-2 3-4	4x	*správne dranie tela, pohyblivosť, koordinácia*

	Stoj široko rozkročný, skrčiť pripažmo, ruky na ramená: 1. podrep, 2. úklon trupu vpravo, vzpažiť ľavou, 3. stoj široko rozkročný – oblúkom vzpažiť ľavou, 4. ZP. (Striedanie strán).		4x	*správne držanie tela, pohyblivosť, koordinácia*
	Stoj pokrčmo mierne rozkročmo, pokrčiť upažmo, predlaktie dole, ruky vbok: 1-2 podsadenie panvy, 3-4 ZP, 5-6 krúženie panvy vpravo, 7-8krúženie panvy vľavo.		4x	*správne držanie tela, pohyblivosť*
	Sed široko roznožný, skrčiť upažmo, ruky za hlavu: 1-2 úklon trupu k pravej DK, lakeť pred koleno, 3-4 ZP, 5-6 úklon trupu k ľavej DK, lakeť pred koleno, 7-8 ZP.		4x	*správne držanie tela, pohyblivosť a elasticita*

	Podpor sedmo skrčmo: 1-2 kolená oblúkom vpravo, 3-4 kolená oblúkom vľavo.	 ZP 1-2 3-4	4x	*správne držanie tela, pohyblivosť, uvoľnenie svalstva*
	Ľah vzadu: 1-8 skrčiť prednožmo – ruky na koleno – pritiahnutie kolena k hrudi. (To isté druhá DK).	 ZP 1-8	2x	*pohyblivosť a elasticita*
	Stoj mierne rozkročmo: 1. Podpor drepmo, 2. Skokom vzpor ležmo, 3. Skokom podpor drepmo, 4. ZP.	 ZP 1. 2. 3.	6x	*dynamická sila, statická sila, správne držanie tela*