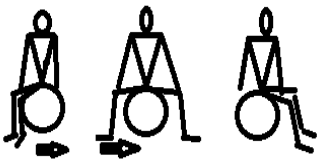
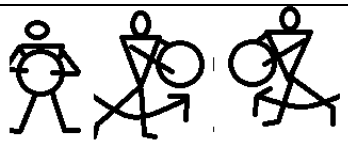
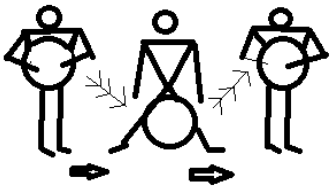
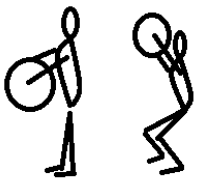
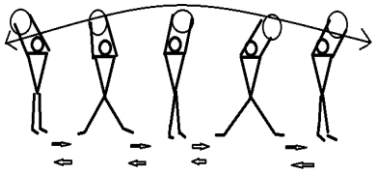
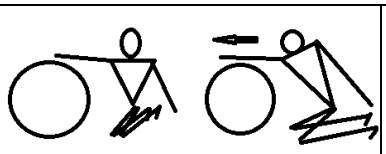
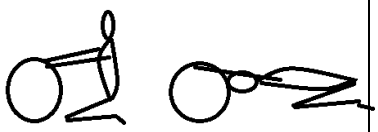
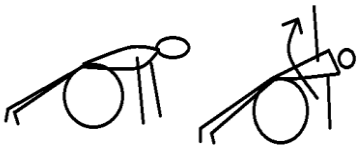
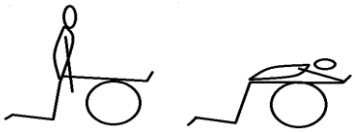
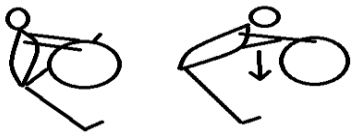
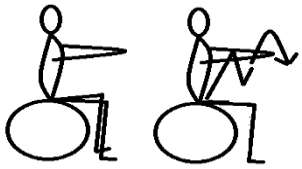
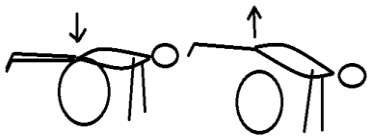
1. – 2. ÚVODNÁ A PRÍPRAVNÁ ČASŤ (15 – 20 min.)

ČASŤ, MIN.	Popis cvičenia	Nákres	Organizácia	Poznámka
Nást. 3-4´	Hlásenie, prezencia, cieľ, úlohy, obsah		Rad/Dvojrad	
Rozcv. **10- 15´**	-prvý blok aerobiku vykonávame v sede na fitlopte March - začať pravou Step touch – začať vpravo Striedavé prednožovanie – začať pravou Striedavé prednožovanie pokrčmo, potlesk pod kolenom – začať pravou March Step touch Striedavé prednožovanie Striedavé prednožovanie pokrčmo, potlesk pod kolenom -druhý blok aerobiku vykonávame v stoji, fitloptu držíme v rukách Side to side + sprievodné pohyby	  	Šachovnicovo 16 dôb (16x) 16 dôb (8x) 16 dôb (16x) 16 dôb (8x) 8 dôb (8x) 8dôb (4x) 8dôb (8x) 8 dôb (4x) -tento blok 4 prvkov (po 8 dobách) vykonáme 2x 16 dôb (8x)	**Forma:** hromadná **Didaktický štýl:** príkazový **Pedagóg:** motivuje, usmerňuje, dbá na správne držanie tela a technicky správne vykonávané prvky **Pomôcky:** CD, fitlopty

	paží s fitloptou – začať vpravo	 1-2 3-4	16dôb (8x)	
	Step touch, odrazom fitlopty o zem na 1. dobu–začať vpravo	 1. 2.	16 dôb (8x)	
	Plié, vzpažiť	 1-2	16 dôb (4x)	
	Double step touch, vzpažiť, fitlopta v rukách – začať vpravo	 1. 2. 3. 4.		
	Side to side Step touch Plié Double step touch		8 dôb (4x) 8 dôb (4x) 8 dôb (4x) 8 dôb (2x) -tento blok 4 prvkov (po 8 dobách) vykonáme 2x	
	Sed rozkročmo na fitlopte, vzpažiť: 1.-2.úklon trupu vpravo (preniesť váhu na pravú DK), 3.-4. úklon trupu vľavo (preniesť váhu na ľavú DK).	 ZP 1-2 3-4	4x	*pohyblivosť, elasticita*

	Kľak sedmo, upažiť P, ruka na fitlopte: 1.-2.úklon hlavy a trupu (kotúľanie lopty stranou), 3.-4. ZP. (To isté opačne.)	 ZP 1-2	4x	*pohyblivosť, elasticita, správne držanie tela*
	Kľak sedmo, predpažiť, ruky na fitloptu: 1.-2.hlboký predklon, vzpažiť (kotúľanie fitlopty vpred), 3.-4. ZP.	 ZP 1-2	4x	*pohyblivosť, elasticita, správne držanie tela*
	Ľah vpredu na fitlopte, DK špičkami a ruky sa opierajú o zem: 1.-4. upažiť pravou, otočenie trupu a hlavy za pažou, 5.-8. upažiť ľavou, otočenie trupu a hlavy za pažou.	 1-4 5-8	4x	*pohyblivosť, koordinácia*
	Kľak na P, prednožiť Ľ, lýtko na fitlopte: 1.-8.predklon, predpažiť. (To isté opačne.)	 ZP 1-8	4x	*pohyblivosť, elasticita, koordinácia*
	Sed široko roznožný, fitlopta medzi DK, ruky na fitlopte: 1.-2.hlboký predklon, vzpažiť (kotúľanie fitlopty vpred), 3.-4. ZP.	 ZP 1-2	6x	*pohyblivosť, elasticita, správne držanie tela*

	Sed na fitlopte, predpažiť, chytiť ruky: skrčiť prednožmo – prevliekanie DK cez chytené ruky a späť. (Striedanie P a Ľ DK.)	 ZP	4x (každou DK)	*pohyblivosť, elasticita, koordinácia*
	Vzpor ležmo na fitlopte (fitlopta pod panvou): odrážanie sa trupom a nohami od fitlopty.		10x	*dynamická a statická sila, koordinácia*