



Europäische Union. Europäischer
Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro
regionální rozvoj.



Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014-2020



Metodika práce s mladými sportovci

Labská akademie veslování

**Zdravotní aspekty veslování, základy fyzioterapie a kompen-
začních cvičení**

Metodické listy



Tato Metodika vznikla na základě realizace projektu Labská akademie veslování

Číslo projektu: 100270029

Název programu: Program spolupráce Česká republika – Svobodný stát Sasko 2014-2020



Obsah

1.	Testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 1. část (svaly horní poloviny těla)	3
2.	Testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 2. část (svaly dolní poloviny těla)	7
3.	Testování míry oslabení svalových skupin a správnosti pohybových stereotypů	11
4.	Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla 1 – st. žáci, dorost, junioři	17
5.	Kompenzační cvičení s využitím overbalu - starší žáci, dorost, junioři	23
6.	Kompenzační cvičení s využitím posilovacího pásu - dorost, junioři	30
7.	Kompenzační cvičení s využitím velkého míče 1 - dorost, junioři	37
8.	Kompenzační cvičení s využitím velkého míče 2 - dorost, junioři	42
9.	Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve dvojicích - dorost, junioři	49
10.	Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve stoji – dorost, junioři	54
11.	Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla 2 – st. žáci, dorost, junioři	58
12.	Kompenzační cvičení s využitím balanční podložky Bosu - dorost, junioři	64
13.	Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci 1 - ml. a st. žáci, dorost, junioři	70
14.	Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci 2 - ml. a st. žáci, dorost, junioři	73
15.	Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla – st. žáci, dorost, junioři	77
16.	Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení - dorost, junioři	81
17.	Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 1- přípravka, élékové, ml. a st. žáci	85
18.	Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 2 - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	87
19.	Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 3 - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	90
20.	Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 4 - přípravka, élékové	93
21.	Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	97
22.	Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve stoji - přípravka, élékové, ml. a st. žáci i	100
23.	Kompenzační cvičení zaměřené na aktivaci svalů celého těla - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	104
24.	Kompenzační cvičení s využitím overbalu - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	107
25.	Kompenzační cvičení s využitím lavičky - přípravka, élékové, ml. a st. žáci	110



Metodický list (1)

Testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 1. část (svaly horní poloviny těla)

Věková kategorie: kategorie élérové, mladší a starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: diagnostika pohybového aparátu – testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 1. část (svaly horní poloviny těla)

*Čas na aktivitu závisí na počtu svěřenců – 1 svěřenec cca 5-10 min.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	5-10 min*
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Švédská bedna, podložka				

Cvik 1



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení extenzorů hlavy – horní vlákna svalu trapézového, šíjové vzpřimovače páteře, hluboké svaly šíjové

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na židli, horní končetiny volně podél těla, důležité je dbát na polohu pánve, páteř je protažená v podélné ose a hlava v prodloužení trupu, brada je lehce zasunuta vzad. Ramena jsou stažena dolů a do šířky, lopatky jsou přitisknuty k páteři.

Fixace: Vyšetřující fixuje ramena tak, aby nedocházelo k jejich zvedání. Dále hlídáme, aby nedošlo k předsunutí hlavy.

Provedení: Testovaný provede maximální předklon hlavy (Obr.).

Hodnocení: Měříme vzdálenost mezi bradou a hrudní kostí.



- 1) Vzdálenost mezi bradou a hrudní kostí jsou 2,5 cm (2 prsty) a méně
- 2) Vzdálenost mezi bradou a hrudní kostí jsou 3 cm (2 prsty s jistou vůlí)
- 3) Vzdálenost mezi bradou a hrudní kostí jsou 3,5 cm (2 prsty mají velkou vůli, je možné přidat prst třetí) a více

Cvik 2



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení svalů postranní části krku – horní vlákna svalu trapézového, zdvihač hlavy, svaly kloněné, zdvihač lopatky (lateroflexe – úklon hlavy).

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na židli, horní končetiny volně podél těla, důležité je dbát na polohu pánve, páteř je protažená v podélné ose a hlava v prodloužení trupu, brada lehce zasunut vzad.

Ramena jsou stažena dolů a do šířky, lopatky jsou přitisknuty k páteři.

Fixace: Vyšetřující fixuje rameno vyšetřované strany tak, aby nedocházelo k jeho zvednutí. Dále hlídáme, aby nedošlo k záklonu nebo k otočení hlavy.

Provedení: Testovaný provede maximální možný čistý úklon hlavy. Pohyb ukončíme, jakmile testovaný poruší základní fixovanou polohu (Obr.).

Hodnocení: Hodnotíme úhel úklonu hlavy.

- 1) Úklon je možno provést do úhlu 45° a více
- 2) Úklon je možno provést do úhlu 40°
- 3) Úklon je možno provést do úhlu 35° a méně



Cvik 3



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení prsních svalů

Výchozí poloha: Leh, horní končetiny v předpažení.

Fixace: Pokrčené dolní končetiny, bederní páteř přitisknuta k podložce.

Pohyb: Napnuté horní končetiny vzpažíme a necháme volně klesnout na podložku (Obr.).

Hodnocení:

- 1) Horní končetina se po celé délce dotýká podložky
- 2) Horní končetina se po celé délce nedotýká podložky, ale je možné ji lehkým stlačením přitisknout k podložce
- 3) Horní končetina se po celé délce nedotýká podložky a je velmi obtížné až nemožné ji přitlačit k podložce

Cvik 4



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení vzpřimovačů páteře

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na židli, horní končetiny volně podél těla, bérce jsou kolmo na podložku a se stehny svírají úhel 90°. Chodidla jsou celou plochou na podložce.

Fixace: Vyšetřující fixuje pánev za lopaty kostí kyčelních tak, aby nedocházelo k překlopení pánve. Kolmé postavení kosti křížové.

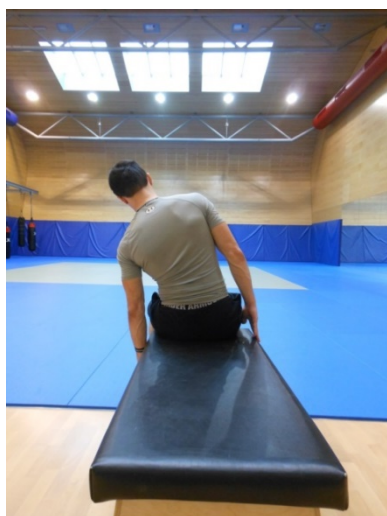


Provedení: Maximální ohnutý předklon, při kterém se páteř musí rozvíjet plynulým obloukem (od hlavy až k hornímu okraji pánve). Během celého pohybu nesmí pánev změnit své výchozí postavení (Obr.).

Hodnocení: Měříme kolmou vzdálenost čelo – stehno.

- 1) Vzdálenost čela od stehna není větší než 10 cm.
- 2) Vzdálenost čela od stehna je 10–15 cm.
- 3) Vzdálenost čela od stehna je větší než 15 cm.

Cvik 5



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení čtyřhranného svalu bederního.

Výchozí poloha: Vzpřímený sed na židli, bérce jsou kolmo na podložku a se stehny svírají pravý úhel, chodidla jsou celou svou plochou na podložce.

Fixace: Testující fixuje pánev – paty se nezvedají od země a nedochází k vysunutí pánve na opačnou stranu. Kontrolujeme nezvedání ramen a druhostranné kosti sedací.

Provedení: Testovaný provede čistý úklon bez rotace hlavy a trupu (Obr.).

Hodnocení: Hodnotíme průchod kolmice spuštěné z axily.

- 1) Kolmice prochází intergluteální rýhou.
- 2) Kolmice se nachází ve vzdálenosti do 5 cm před intergluteální rýhou.
- 3) Kolmice se nachází před intergluteální rýhou ve vzdálenosti větší než 5 cm.



Metodický list (2)

Testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 2. část (svaly dolní poloviny těla)

Věková kategorie: kategorie élérové, mladší a starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: diagnostika pohybového aparátu – testování míry zkrácení svalů a svalových skupin – 2. část (svaly dolní poloviny těla)

*Čas na aktivitu závisí na počtu svěřenců – 1 svěřenec cca 5-10 min.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	*5-10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Švédská bedna, podložka				

Cvik 1



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení flexorů kyčelního kloubu – přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního, bedro-kyčlo-stehenní sval, napínač povázky stehenní

Výchozí poloha: Leh na švédské bedně na zádech, hýžděmi na hraně bedny. Skrčením dolních končetin a přitažením kolen co nejbližší k hrudníku za pomoci rukou, dosáhneme požadovaného postavení pánve.



Fixace: Je provedena přitažením kolen dolních končetin k trupu. Důležité je protažení v podélné ose páteře, přitažení brady k hrudníku, rozložení ramen do šířky a bederní páteř musí být po celou dobu přitisknuta k podložce.

Provedení: Testovaná osoba pomalu spustí testovanou dolní končetinu dolů, přes okraj bedny. Netestovaná dolní končetina je stále držena v základní poloze (koleno přitaženo k hrudníku) (Obr. 8,9).

Hodnocení: Hodnotíme podle postavení stehna, bérce a vzájemného postavení s trupem:

- 1) Stehno je v prodloužení trupu (svírá s trupem úhel 180° nebo větší) – bedrokyčlostehenní sval – fyziologický rozsah, bérec visí při relaxovaném kolenu kolmo k zemi (úhel mezi stehnem a bérce je 90°) – přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního – fyziologický rozsah, osa testovaného stehna je rovnoběžná s osou trupu, stehno není vychýleno do unožení, na zevní ploše stehna je jen nepatrná prohlubeň – napínač povázky stehenní – fyziologický rozsah.
- 2) Stehno svírá s trupem úhel 165° a více – zkrácený bedro-kyčlo-stehenní sval, bérec trčí šikmo vpřed – zkrácená přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního, stehno je v lehkém unožení a prohlubeň na laterální straně stehna je zvýrazněna – zkrácený napínač povázky stehenní.
- 3) Stehno svírá s trupem úhel menší jak 160° – velmi zkrácený bedro-kyčlo-stehenní sval. Bérec trčí šikmo vpřed, patela je vytažena vzhůru, takže je viditelný a dobře hmatný její horní okraj – velmi zkrácená přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního. Stehno je v abdukčním postavení, na laterální ploše stehna je výrazná prohlubeň – velmi zkrácený napínač povázky stehenní.

Cvik 2



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení svalů na zadní straně stehna - dvojhlavý sval stehenní, sval poloblantý, sval pološlašitý (hamstringy)

Výchozí poloha: Leh, horní končetiny podél těla. Dolní končetiny spočívají na podložce v nulovém postavení.

Fixace: Vyšetřující fixuje pánev na testované straně. Uchopí testovanou dolní končetinu a zajišťuje její stálé propnutí v kloubu kolenním. Netestovaná dolní končetina je neustále v nulovém postavení.

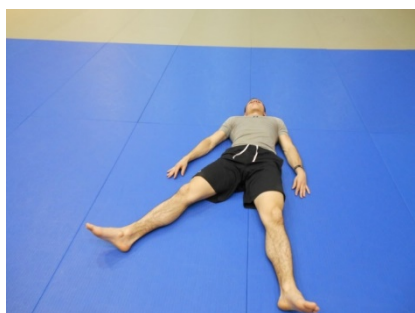
Provedení: Testující provádí přednožení testované dolní končetiny v maximálním rozsahu (Obr. 10).



Hodnocení: Hodnotíme rozsah přednožení. Vyšetření ukončujeme v okamžiku, kdy začneme cítit tendenci k pokrčení v kolenním kloubu testované končetiny nebo pohyb pánve (tzn. sklápění pánve nazad).

- 1) Propnutá testovaná dolní končetina svírá s podložkou úhel větší než 80°
- 2) Propnutá testovaná dolní končetina svírá s podložkou úhel v rozmezí $70-75^\circ$
- 3) Propnutá testovaná dolní končetina svírá s podložkou úhel menší než 70°

Cvik 3



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení svalů na vnitřní straně stehna (adduktory stehna)

Výchozí poloha: Leh, dolní končetiny jsou v nulovém postavení, paže podél těla.

Fixace: Uchopíme testovanou dolní končetinu a zajišťujeme její stálé propnutí v kloubu kolenním. Netestovaná dolní končetina je neustále v nulovém postavení.

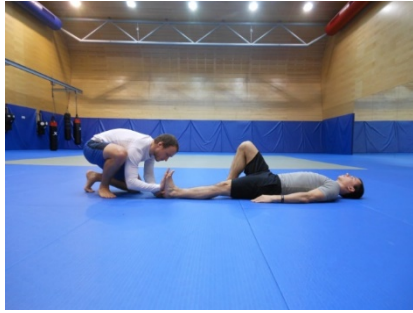
Provedení: Vyšetřující provede maximální pasivní unožení v kloubu kyčelním (Obr. 11).

Hodnocení: Hodnotíme maximální rozsah unožení v kloubu kyčelním.

- 1) Rozsah unožení v kyčelním kloubu 45°
- 2) Rozsah unožení v kyčelním kloubu je v rozmezí $30^\circ - 40^\circ$
- 3) Rozsah unožení v kyčelním kloubu je menší než 30°



Cvik 4



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Míra zkrácení lýtkových svalů

Výchozí poloha: Leh, netestovaná dolní končetina v pokrčení, chodidlo na podložce.

Fixace: Vyšetřující přiloží dlaň na chodidlo vyšetřované nohy.

Provedení: Chodidlo vztyčíme. Bráníme vybočení nohy (Obr. 12).

Hodnocení: Hodnotíme velikost úhlu v hlezenním kloubu.

- 1) V hlezenním kloubu je možno dosáhnout alespoň 90° postavení
- 2) V hlezenním kloubu chybí do 90° postavení 5 °
- 3) V hlezenním kloubu chybí do 90° postavení více než 5 °



Metodický list (03)

Testování míry oslabení svalových skupin a správnosti pohybových stereotypů

Věková kategorie: kategorie élérové, mladší a starší žáci, dorost, junioři

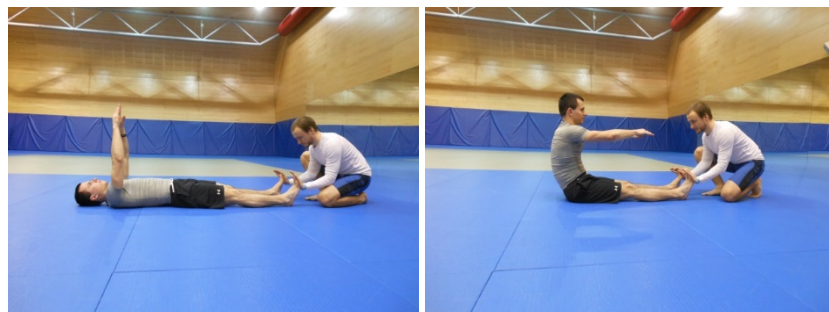
Skupina rozvíjených schopností/dovedností: diagnostika pohybového aparátu – pohybové stereotypy a testování míry oslabení svalů a svalových skupin

*Čas na aktivitu závisí na počtu svěřenců – 1 svěřenec cca 5-10 min.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	5-10 min*
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložka				

Při hodnocení funkčních stereotypů, je důležité zjistit kvalitu a stupeň zapojování jednotlivých svalů do pohybu.

Cvik 1



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Posouzení vzájemného působení břišních svalů a svalů na přední straně stehna (flexorů kyčelního kloubu). Jejich nerovnováha představuje výraznou poruchu statické a dynamické funkce mezi páteří, pánví a kyčelním kloubem.

Výchozí poloha: Leh, dolní končetiny jsou napnuté, chodidly provádíme aktivní tlak proti dlaním vyšetřujícího. Horní končetiny předpaženy (Obr.).

Fixace: V průběhu předklonu (flexe trupu) podporujeme takovou polohu, při níž se aktivují plantární flexory nohy a svaly na zadní straně stehna (flexory kolenních kloubů). Snažíme se o vyloučení, resp.



snížení aktivity svalu na přední straně stehna (flexorů kyčelního kloubu, především svalu bedro-kyčlo-stehenního).

Pohyb: Cvičenec pomalu přechází do sedu postupným ohnutím (kyfotizací) v oblasti krční, poté hrudní a nakonec bederní páteře. Horní končetiny jsou předpaženy. Pohyb končí v okamžiku, kdy cvičenec není schopen udržet paty na podložce a dostatečně netlačí chodidly proti odporu (Obr.).

Břišní svaly zajišťují předklon (flexi) jednotlivých segmentů páteře, ale nemají přímý vliv na flexi v kyčelních kloubech. Výsledný ohnutý předklon má být prováděn bez spoluúčasti pohybu pánve.

Hodnocení:

Během pohybu určujeme pohledem nebo palpací okamžik, kdy se začne kontrahovat sval bedro-kyčlo-stehenní. Rovněž tak sledujeme rozvíjení bederních (lumbálních) segmentů páteře.

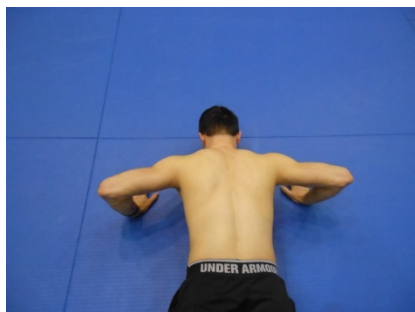
Správné provedení:

Osoba je schopna se posadit ohnutým předklonem s napnutými dolními končetinami a současným aktivním tlakem chodidel proti odporu bez zvednutí dolních končetin.

Nesprávné provedení:

- 1) Cvičenec není schopen se posadit, aniž by nezvednul dolní končetiny (tzn., že sval bedrokyčlo-stehenní je aktivní). Klesá tlak chodidel proti odporu. Pohyb doprovází třes a nekoordinovanost.
- 2) Cvičenec není schopen se posadit, dojde k vyklenutí dutiny břišní.

Cvik 2



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Posouzení míry oslabení dolních fixátorů lopatek

Zjišťujeme kvalitu dolních stabilizátorů lopatek – především pilovitého svalu předního (m. serratus anterior).

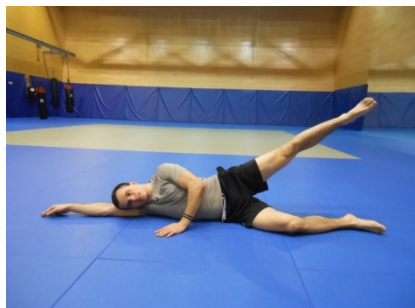
Výchozí poloha: Leh na břicho, čelo je opřené o podložku, dlaně mírně před rameny.

Popis: Cvičenec se zvedá do vzporu ležmo (obr). Páteř musí být stabilizována, aby při pohybu nedocházelo k prohnutí v oblasti bederní páteře (lordotizaci lumbálních segmentů), ani ohnutí v oblasti hrudní páteře (kyfotizaci hrudních segmentů). Po dosažení vzporu se vyšetřovaný vrací zpět do polohy vleže. Test kliku se běžně provádí v jednodušší variantě ve vzporu klečmo (kolena na podložce).



Hodnocení: V případě nedostatečné síly dolních stabilizátorů lopatek dochází k odstávání dolního úhlu lopatek od hrudníku (scapula alata).

Cvik 3



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Posouzení zapojení středního svalu hýžděového (m. gluteus medius) a napínače povázky stehenní (m. tensor fasciae latae).

Výchozí poloha: Leh na boku, spodní dolní končetina je pokrčena, spodní horní končetina je ve vzpažení pod hlavou a horní je před trupem pro zajištění stability.

Popis: Testovaný provede unožení v rozsahu 30° - 40°. (Obr.). Pánev a trup jsou kolmo k podložce, nedochází k předklonu ani záklonu, testovaná dolní končetina je v prodloužení trupu.

Hodnocení:

Správné provedení:

Čisté unožení. Poměr mezi stupněm aktivace středního svalu hýžděového (m. gluteus medius) a napínače povázky stehenní (m. tensor fasciae latae) je 1:1 nebo je aktivita středního svalu hýžděového (m. gluteus medius) větší. Testovaná dolní končetina vydrží v dané pozici bez chvění a změny úhlu po dobu 30 s.

Nesprávné provedení:

- 1) Při útlumu středního svalu hýžděového (m. gluteus medius) je v převaze napínač povázky stehenní (m. tensor fasciae latae), sval bedrokyčlostehenní (m. iliopsoas), přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního (m. rectus femoris). Dochází k zevní rotaci a přednožení (flexi v kyčelním kloubu).*
- 2) Při převaze čtyřhranného svalu bederního (m. quadratus lumborum + další zádočných svalů) začíná pohyb zvednutím (elevací) pánve. Střední a malý sval hýžděový (m. gluteus medius a minimus) jsou v útlumu.*



Cvik 4



Zdroj: Kundera, 2016

Cíl: Posouzení stupně aktivace a koordinace hýžďových svalů, hamstringů (svalů na zadní straně stehna) a svalů kolem bederní páteře na opačné straně (kontralaterální paravertebrální svaly bederní páteře).

Výchozí poloha: Leh na břiše, horní končetiny pod čelem.

Popis: Vyšetřovaná osoba leží na břiše a provede pomalé zanožení (extenzi v kyčelním kloubu) testované dolní končetiny v rozsahu 10° - 20° nad horizontálu (Obr.).

Hodnocení: Sledujeme pořadí, ve kterém se zapojují jednotlivé svalové skupiny.

Ideální časová posloupnost: dále se aktivační vlna šíří do segmentů hrudní páteře.

Správné provedení:

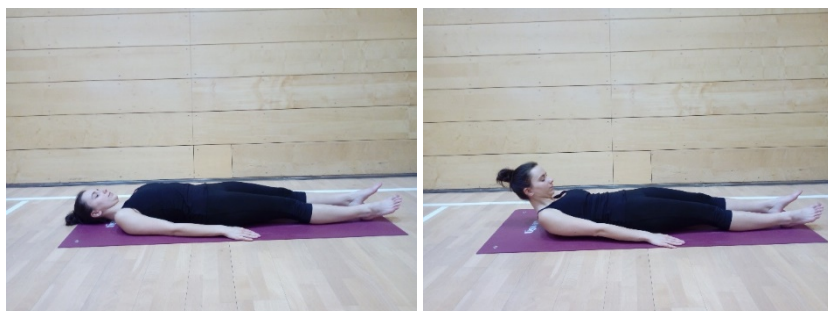
První se aktivuje velký sval hýžďový (m. gluteus maximus), hamstringy (svaly zadní strany stehén), svaly kolem bederní páteře (kontralaterální a homoletarální paravertebrální svaly bederní páteře)

Nesprávné provedení:

- 1) První se kontrahují hamstringy (svaly na zadní straně stehén), poté velký sval hýžďový a nakonec bederní vzpřimovače páteře
- 2) Jako první se zapojují bederní vzpřimovače páteře, poté hamstringy (svaly na zadní straně stehén) a nakonec velký sval hýžďový.



Cvik 5



Cíl: Posouzení oslabení svalů na přední straně stehna.

Provedení: Cvičenec leží na zádech, paže podél těla. Pomalu předklání hlavu obloukovitým pohybem. Tento pohyb je zajišťován hlavně hlubokými flexory hlavy a krku, především svaly kloněnými (mm. scaleni).

Hodnocení:

Správné provedení:

Cvičenec předklání hlavu obloukovitým pohybem bez předsunutí a rotace.

Nesprávné provedení:

Cvičenec má snahu předklonit šíji předsunem hlavy, což svědčí pro převahu zdvihače hlavy (m. sternocleidomastoideus) nad hlubokými flexory. Jestliže dochází současně také k otočení (rotaci) hlavy na jednu stranu, jde o převahu jednostrannou. Předsun je provázen současně nadměrným záklonem (hyperextenzí) na přechodu cervikokraniálním.

Dále sledujeme rozsah pohybu a délku výdrže v konečné poloze.

Hodnocení:

1. Testovaný provede pohyb v plném rozsahu s výdrží 20 s.
2. Pohyb není proveden v plném rozsahu a testovaný neudrží hlavu v předklonu – dochází k předsunutí hlavy. Předklon je provázen výrazným třesem.
3. Nastane pouze náznak pohybu.



Cvik 6



Cíl: Posouzení především souhry mezi následujícími svalovými skupinami: sval deltový (m. deltoideus), horní vlákna svalu trapézového (m. trapezius), dolní fixátory lopatky a stabilizační svaly trupu – hlavně čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum).

Výchozí poloha: Ve stoji nebo v sedu cvičenec pomalu upažuje jednu a následně druhou paži.

Hodnocení:

Správné provedení:

Pohyb začíná skutečně v tzv. malém ramenním kloubu aktivitou abduktorových svalových skupin – hlavní úlohu zde hraje deltový sval (m. deltoideus). Nedochází ke zvednutí (elevaci) ramene, aktivace sestupných vláken svalu trapézového (m. trapezius - pars descendens) působí pouze stabilizačně.

Nesprávné provedení:

- 1) Cvičenec začíná pohyb nejprve zvednutím (elevací) celého pletence ramenního, tedy kinetickou aktivací horních vláken svalu trapézového (m. trapezius) a zdvihače lopatky (m. levator scapulae). Dochází k nedostatečné stabilizaci lopatky, která rotuje více, než odpovídá normě (1° rotace lopatky na 10° upažení v rameni) a není dostatečně přitíštěna k hrudníku – lopatka odstává „scapula alata“, dále dochází k abdukci lopatky a sunutí ramen vpřed.
- 2) Pohyb začíná úklonem trupu, tedy aktivací hlavně čtyřhranného svalu bederního (m. quadratus lumborum), v dalším pokračování pohybu většinou vyšetřovaná osoba používá výše uvedený první nesprávný pohybový stereotyp, tedy zvednutí ramene.... Stoupají nároky na stabilizační funkci páteře a dá se předpokládat její přetížení.



Metodický list (4)

Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla 1 – st. žáci, dorost, junioři

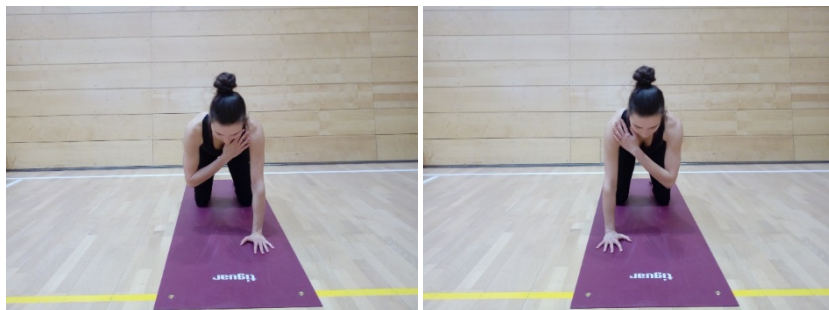
Věková kategorie: kategorie starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace hlezenního, kolenního a kyčelního kloubu, stabilizace trupu, posílení břišních a zádových svalů, protažení svalů krku, spodní části zad, postranní boční části trupu, svalů na zadní a přední straně stehna, správné držení těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložka				

Posilovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Vzpor klečmo, prsty pravé/levé ruky se dotýkají opačného ramene

Cíl: Stabilizace trupu

Poznámka: Trup zůstává po celou dobu provedení cviku nehybný. Ve vzporu klečmo jsou zápěstí pod rameny, prsty roztaženy, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá (aktivně tlačíme dlaněmi a prsty do podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje před prsty na ruku. Pánev je v neutrálním postavení (bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně). Dbáme na to, aby při pokládání kolena nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Počet opakování: 8 opakování

Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2019

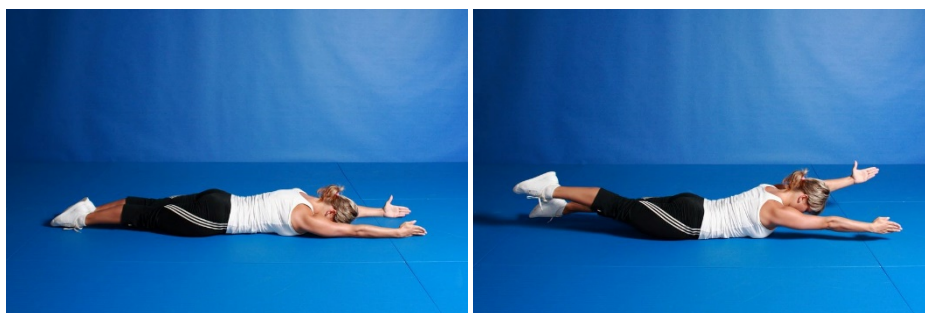
Provedení: Vzpor ležmo s pokrčenými koleny, zvednout jedno chodidlo od podložky, aniž by došlo ke změně polohy pánve

Cíl: Stabilizace kyčelního kloubu

Počet opakování: 2x výdrž cca 8 s (pokud pánev začne měnit svoji polohu dřív, délku výdrže zkrátíme)

Poznámka: Pánev je po celou dobu provedení v „neutrální“ pozici (kyčelní kloub stejné nohy se nevyšunuje stranou). Dbáme na to, aby při pokládání kolen nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Cvik 3



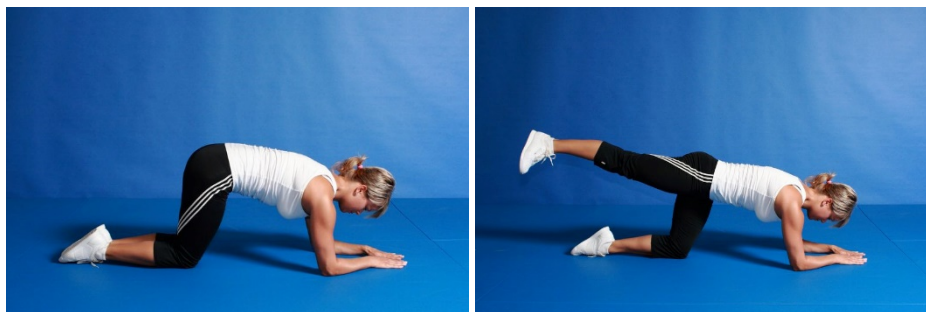
Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Leh na břicho roznožný, vzpažit, overball. S výdechem mírný hrudní záklon, vzpažit vzad levou, zanožit pravou. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Posílení svalů zad.

Poznámka: V lehu na břicho je vhodné podsadit pánev a aktivovat břišní svaly, díky čemuž nedochází k nadměrnému zapojení svalů beder do dalšího pohybu. Hlava zůstává po celou dobu pohybu v prodloužení páteře. Upozorňujeme na pravidelné dýchání.

Počet opakování: 2x8 opakování na každou stranu



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Podpor na předloktí klečmo. Zanožit pravou.

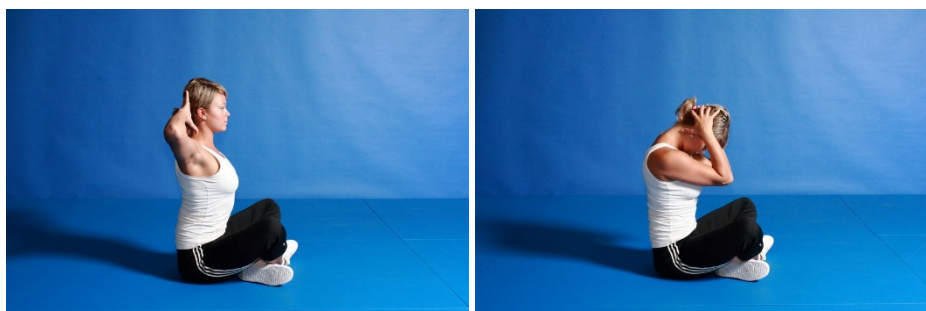
Cíl: Posílení svalů hýžďových a svalů na zadní straně stehna (extenzorů kyčelního kloubu.

Poznámka: Pánev je po celou dobu provedení v „neutrální“ pozici, pánev se nepřetáčí. Dbáme na to, aby v průběhu cvičení nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Počet opakování: 2x 8 opakování na každou stranu.

Protahovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2012

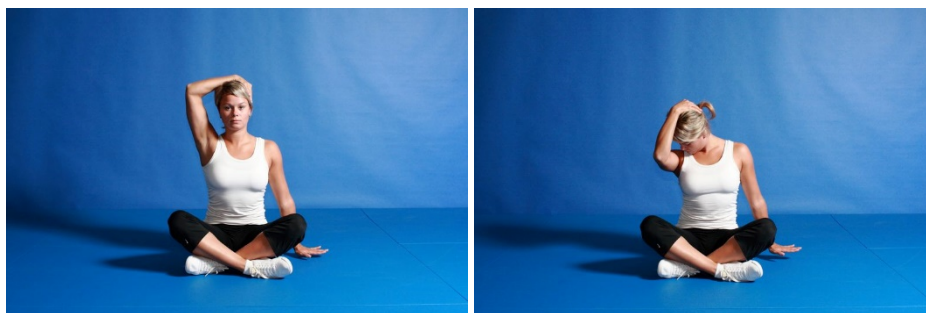
Provedení: V tureckém sedu dát ruce v týl. S výdechem a mírným tahem předklonit hlavu. Brada směřuje do hrdelní jamky. Předklon musí být proveden velmi pomalu, do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet.

Cíl: Protážení svalů zadní strany krku

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.



Cvik 2



Provedení: V tureckém sedu položit pravou dlaň na levý spánek a mírným tahem předklánět hlavu vpravo. Současně vztyčit levou ruku a dlaní zatlačit směrem k podložce.

Cíl: Protažení zdvihače lopatky.

Poznámka: Pohyb musí být proveden velmi pomalu, do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet. Cvik se provádí symetricky na obě strany.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Cvik 3



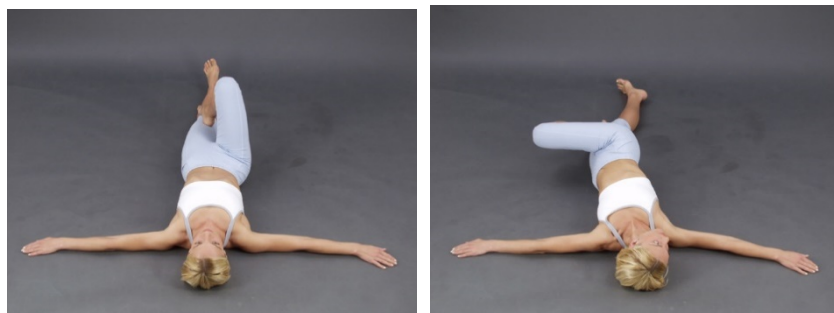
Provedení: Ve vzporu klečmo s pažemi položenými širěji, než je šířka ramen, hrudník tlačíme lehce směrem k podložce. Paže jsou v prodloužení trupu. Při cviku nedochází k prohnutí v bedrech. Cvik není vhodné provádět při hypermobilitě (zvýšené pohyblivosti) ramenních kloubů.

Cíl: Protažení prsních svalů

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.



Cvik 4



Provedení: V lehu opřít chodidlo pravé nohy o koleno levé končetiny, upažit a s výdechem zvolna otočit dolní končetiny vlevo, hlavu vpravo. Dolní končetiny i hlava musí dosáhnout krajní polohy i středové polohy současně. Pohyb několikrát pomalu opakovat, dbát na přesné provedení. Při otočení hlavy nesmí současně docházet k úklonu. Cvik se provádí na obě strany s výměnou dolních končetin.

Cíl: Protahování svalů na boční straně trupu, uvolnění páteře

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.

Cvik 5



Provedení: V sedu skrčmo přednožném levou, bérce pravé směřuje dovnitř, provést hluboký ohnutý předklon. Levá dolní končetina je po celou dobu pohybu napnutá. Cvik se provádí symetricky na obě strany.

Cíl: Cvikem se protahují svaly na zadní straně stehna (flexory kolen), svaly na vnitřní straně stehna (adduktory stehna) a svaly zad.

Poznámka: V případě vysoké míry zkrácení svalů na zadní straně stehna, doporučujeme sed na vyvýšené podložce.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (5)

Kompenzační cvičení s využitím overbalu - starší žáci, dorost, junioři

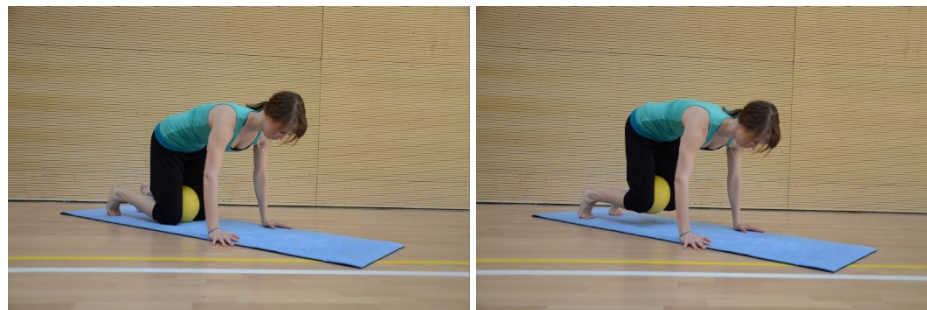
Věková kategorie: kategorie starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu a kyčelního kloubu, posílení zádových a hýžděových svalů, protažení svalů krku a zad, prsních svalů, svalů na zadní a vnitřní straně stehna.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Overbal (podmínkou je správné provedení jednotlivých cviků bez overbalu, ten cvik ztíží), podložka				

Posilovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2013

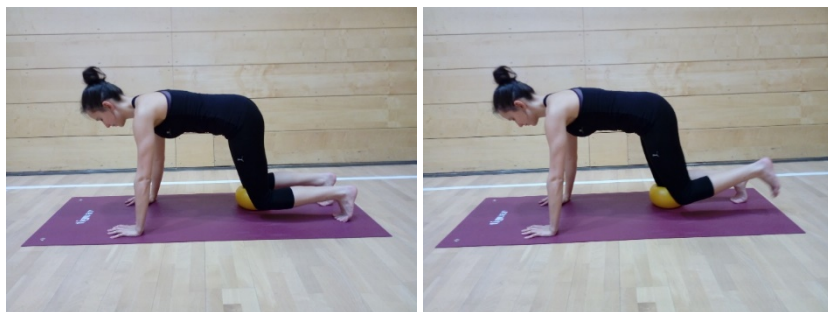
Provedení: Vzpor klečmo, overbal mezi stehny. Střídatavě zvedat a pokládat kolena. Při zvednutí kolen, míč mírně stlačit.

Cíl: Stabilizace trupu, aktivace svalů na vnitřní straně stehna.

Počet opakování: 2x8 opakování

Poznámka: Ve vzporu klečmo jsou zápěstí pod rameny, prsty roztaženy, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá (aktivně tlačíme dlaněmi a prsty do podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje před prsty na rukou. Pánev je v neutrálním postavení (bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně). Dbáme na to, aby při pokládání kolen nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2019

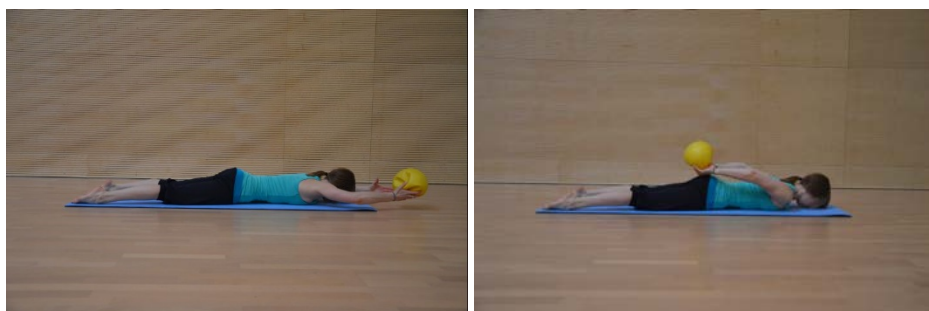
Provedení: Vzpor ležmo s pokrčenými koleny, pod jedním kolenem je overbal, chodidlo druhé nohy je zvednuto od podložky, aniž by došlo ke změně polohy pánve. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Stabilizace kyčelního kloubu

Počet opakování: 2x výdrž cca 8 s (pokud pánev začne měnit svoji polohu dřív, délku výdrže zkrátíme)

Poznámka: Pánev je po celou dobu provedení v „neutrální“ pozici (kyčelní kloub stojné nohy se nevy-sunuje stranou). Dbáme na to, aby při pokládání kolen nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh na břicho mírně roznožný, vzpažit, overbal v pravé ruce. Upažením zapažit, předat míč do levé, upažením vzpažit.

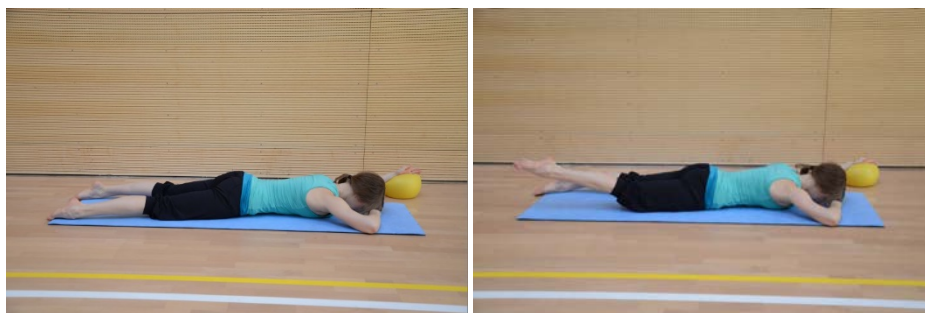
Cíl: Posílení svalů zad (svaly mezilopatkové a dolní fixátory lopatek)

Poznámka: V lehu na břicho je vhodné podsadit pánev a aktivovat břišní svaly, díky čemuž nedochází k nadměrnému zapojení svalů beder do dalšího pohybu. Hlava zůstává po celou dobu pohybu v prodloužení páteře. Upozorňujeme na pravidelné dýchání.

Počet opakování: 2x 8 opakování na každou stranu



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

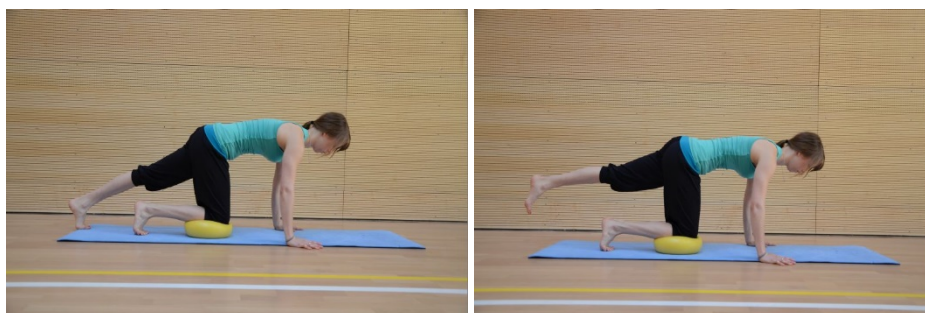
Provedení: Leh na břicho roznožný, pravá ruka pod čelem, vzpažit levou, overbal pod levou malíkovou hranou. S výdechem tlak levé paže do overbalu, zanožit pravou. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Pravolevá koordinace.

Poznámka: V lehu na břicho je vhodné podsadit pánev a aktivovat břišní svaly, díky čemuž nedochází k nadměrnému zapojení svalů beder do dalšího pohybu. Hlava zůstává po celou dobu pohybu v prodloužení páteře. Upozorňujeme na pravidelné dýchání.

Počet opakování: 2x 8 opakování na každou stranu

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor klečmo zánožný levou, overbal pod pravým kolenem. Zanožit levou. Stehno pravé nohy musí být po celou dobu cviku kolmo k podložce.

Cíl: svalů hýžďových a svalů na zadní straně stehna (extenzorů kyčelního kloubu), stabilizace trupu

Poznámka: Pánev je po celou dobu provedení v „neutrální“ pozici, pánev se nepřetáčí. Dbáme na to, aby při pokládání kolen nedošlo k „propadnutí“ hrudníku.

Počet opakování: 2x 8 opakování na každou stranu



Protahovací část

Cvik 1



Provedení: V sedu na vyvýšené podložce/ve stoji/ v tureckém sedu/ položit dlaň na temeno hlavy a mírným tahem předklonit hlavu. Brada směřuje do hrdelní jamky. Předklon musí být proveden velmi pomalu, do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet. Cvik je rovněž zaměřen na protažení vzpřimovače trupu.

Cíl: Protažení svalů zadní strany krku

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Cvik 2



Provedení: V sedu položit pravou dlaň na levý spánek a mírným tahem uklánět hlavu vpravo. Současně vztyčit levou ruku a dlaní zatlačit směrem k podložce.

Cíl: Protažení svalů boční strany krku

Poznámka: Během úklonu nesmí docházet k záklonu ani otočení hlavy. Úklon musí být proveden velmi pomalu, do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet. Cvik se provádí symetricky na obě strany.



Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Cvik 3

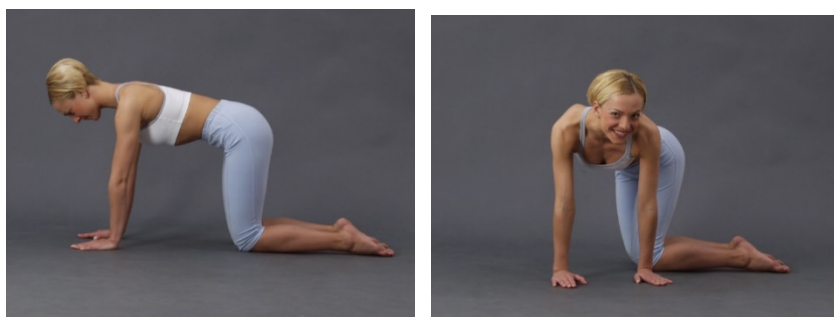


Provedení: Ve vzporu klečmo s pažemi položenými šířeji, než je šířka ramen, hrudník tlačíme lehce směrem k podložce. Paže jsou v prodloužení trupu. Při cviku nedochází k prohnutí v bedrech. Cvik není vhodné provádět při hypermobilitě (zvýšené pohyblivosti) ramenních kloubů.

Cíl: Protážení prsních svalů

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Cvik 4



Provedení: Ze vzporu klečmo zvolna ručkovat vlevo. Během cviku nesmí docházet ke zvýšenému prohnutí v bederní oblasti páteře. Hlava je v prodloužení trupu a nesmí být v záklonu. Pánev zůstává po celou dobu v základním postavení, nesmí „uhýbat“ do strany. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení postranní části trupu, uvolnění páteře

Délka výdrže a počet opakování: Cca 5 s, ideálně 3 opakování na obě strany dle časových možností, pravidelné dýchání



Cvik 5



Provedení: V sedu roznožném provést hluboký ohnutý předklon k pravé dolní končetině. Dolní končetiny jsou po celou dobu napnuty. Pro intenzivní protažení vzpřimovače trupu je nezbytné pohyb zakončit předklonem hlavy. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Cvikem se protahují svaly na zadní straně stehen (flexory kolen), svaly na vnitřní straně stehna (adduktory stehna) a svaly zad.

Poznámka: V případě vysoké míry zkrácení svalů na zadní straně stehna, doporučujeme sed na vyvýšené podložce.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.

Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).



Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Kompenzační cvičení s využitím posilovacího pásu - dorost, junioři

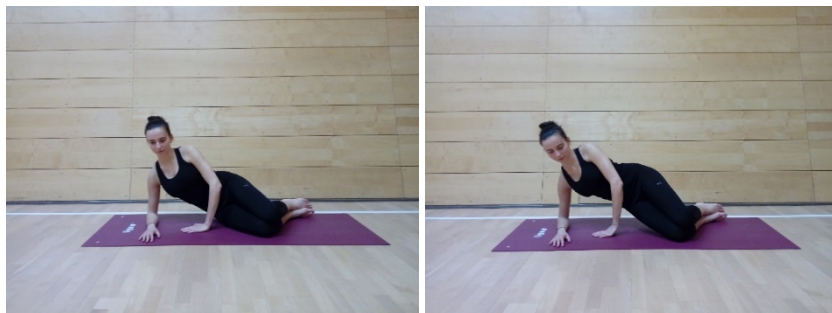
Věková kategorie: dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu, posílení vnějších rotátorů paže, dolních fixátorů lopatek, hýžďových svalů, svalů na vnější straně stehna, protažení břišních svalů, svalů na přední, zadní a vnitřní straně stehna, protažení krčních svalů, uvolnění kyčelního kloubu a páteře, správné držení těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Posilovací pás, podložka				

Posilovací část

Cvik 1



Provedení: podpora na předloktí sedmo, dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou. Horní paže je před trupem. Cvičenec zvedá pánev.

Cíl: Stabilizace trupu, posílení svalů pletence ramenního

Poznámka: Cvičenec se odtlačuje předloktím od podložky, hlava zůstává v prodloužení páteře

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany



Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Stoj rozkročný, pokrčit připažmo levou, předloktí vpřed, posilovací pás před břichem.

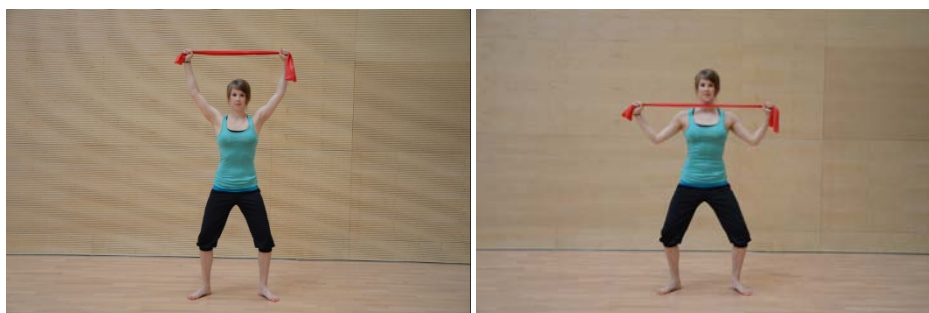
Předloktí vytočit stranou (při svázání posilovacího pásu je možné cvičit oboustranně).

Cíl: Posílení svalů paží a ramen se zaměřením na vnější rotátory paže

Poznámka: Pro tento cvik je vhodné použít posilovací pás s velmi mírným odporem. Po celou dobu provádění pohybu cvičenec drží loket těsně u trupu.

Počet opakování: 2x8 opakování

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Podřep rozkročný, posilovací pás nad hlavou. Stáhnout posilovací pás před hrudník.

Cíl: Posílení svalů zad (dolních fixátorů lopatek).

Poznámka: Pro tento cvik je vhodné použít posilovací pás s velmi mírným odporem. V průběhu pohybu cvičenec udržuje ramena stažená směrem k podložce.

Počet opakování: 2x8 opakování.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

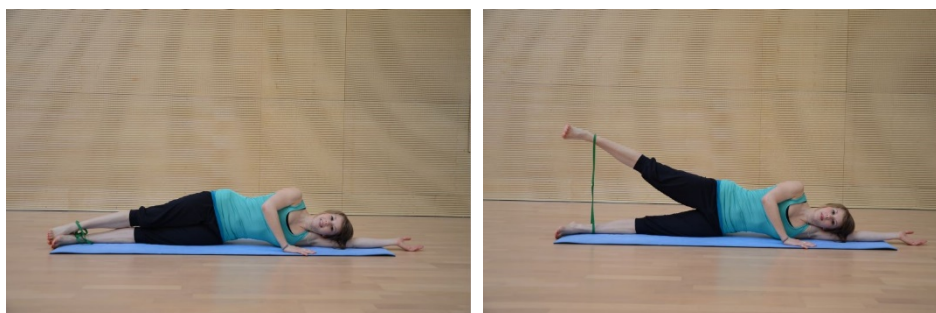
Provedení: Podpor na předloktí klečmo, posilovací pás („osmička“) kolem chodidel. Zanožit pravou.

Cíl: Posilování hýžděových svalů a svalů na zadní straně stehna (extenzorů stehna a flexorů kyčelního kloubu)

Poznámka: Hlava zůstává v prodloužení páteře, ramena jsou stažená směrem k pánvi, lopatky jsou rozložené na zadní části hrudního koše.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany.

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh na pravém boku, vzpažit pravou, levá opřená před tělem, posilovací pás („osmička“) kolem chodidel. Unožit (pánev zůstává po celou dobu provádění cviků ve stejné poloze).

Cíl: Posilování vnější strany stehna (abduktorů stehna)

Poznámka: Po celou dobu pohybu zůstává pánev kolmo k podložce a chodidlo cvičící nohy směřuje vpřed.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany.



Protahovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Podpor na předloktí ležmo prohnutě („nízká kobra“).

Cíl: Protážení břišních svalů, kompenzace sedu v lodi během tréninkové jednotky.

Poznámka: Cvičenec vytahuje trup vpřed a nohy, ramena jsou stažena dolů a rozložena do šířky.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s, 2 opakování dle časových možností.

Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2019

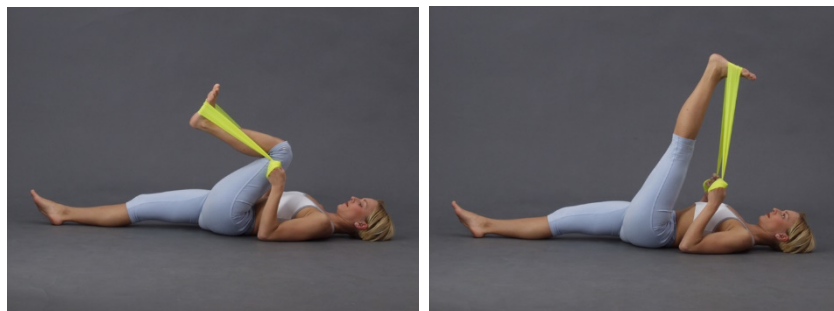
Provedení: Leh na levém boku, spodní noha přednožená a pokrčena v kolenním kloubu (kvůli vyšší stabilitě), horní noha skrčena. S výdechem patu přitáhnout k hýždím. **Cíl:** Protážení svalů na přední straně stehna (flexory kyčelního kloubu).

Poznámka: Stehno zůstává v prodloužení trupu, cvičenec protlačuje pánev vpřed.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s. 2 opakování dle časových možností.



Cvik 3



Provedení: V lehu zachytit dynaband (švihadlo, ručník) za chodidlo a současně s přitahováním dolní končetiny do polohy přednožit povýš napínat koleno. Hlava, trup, pánev a pravá dolní končetina jsou po celou dobu pohybu na podložce. Stehno pravé končetiny se nesmí nadzvednout od podložky. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení svalů na zadní straně stehna (extenzory kyčelního a flexory kolenního kloubu).

Poznámka: Pánev zůstává celou dobu výdrže na podložce. Protahovaná noha nemusí být zcela napnutá v kolenním kloubu. Míra pokrčení záleží na úrovni zkrácení svalů na zadní straně stehna. Cvičec se snaží vytahovat patu vzhůru a pánev tlačit do podložky. Je nutné dbát na hluboké dýchání.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 20 s. 2x opakovat na obě strany.

Cvik 4



Provedení: V lehu roznožném pokrčmo tlačit pravé koleno dovnitř směrem k podložce. Neprohýbat v bedrech. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Uvolnění kyčelního kloubu, protážení napínače povázky stehenní.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 10 s. 2 opakování na každou stranu.



Cvik 5



Provedení: V pozici „motýlek“ uchopit kotníky vně, lokty opřít o vnitřní stranu kolen. Předklonem trupu a tlakem paží jsou kolena tlačena směrem k podložce.

Cíl: Uvolnění kyčelního kloubu, protažení svalů na vnitřní straně stehna.

Poznámka: Cvičenec udržuje rovná záda.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 20 s. 2 opakování.

Cvik 6



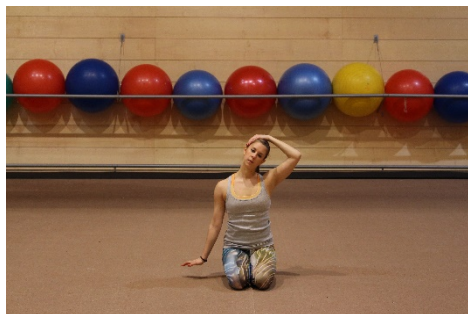
Provedení: Ve vzporu sedmo s oporem o paže za tělem skrčit zkrřížmo levou nohu přes pravou a zvolna otáčet trup vlevo. Protahovacího účinku cviku je dosaženo tlakem lokte pravé paže do levého kolena. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protažení hýžděových svalů a napínače povázky stehenní, uvolnění páteře.

Poznámka: Při větším otočení trupu jsou dominantně protahovány rotátory trupu.



Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Klek sedmo, levou připažit, dlaň směrem k podložce, pravou na levý spánek. S výdechem úklon hlavy vpravo.

Cíl: Protážení svalů boční strany krku.

Poznámka: Rameno paže, od které se cvičenec uklání, je staženo směrem k podložce.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s. 2 opakování na každou stranu.

Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (7)

Kompenzační cvičení s využitím velkého míče 1 - dorost, junioři

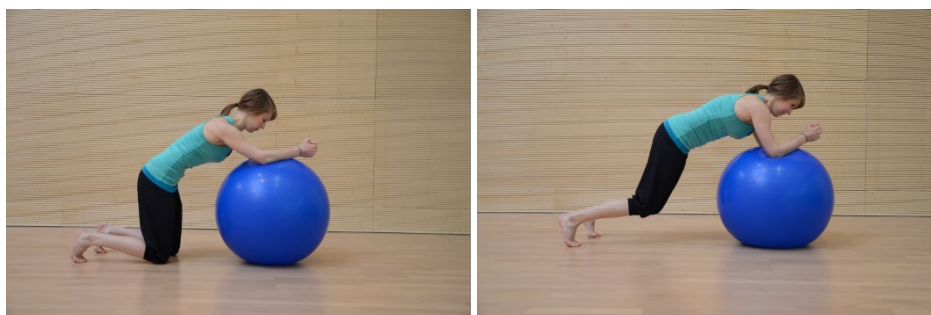
Věková kategorie: kategorie dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu, posílení rotátorů páteře, posílení svalů na vnější straně stehna, protažení svalů krku a boční strany trupu, správné držení těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Fitball (velký míč), podložka				

Posilovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2013

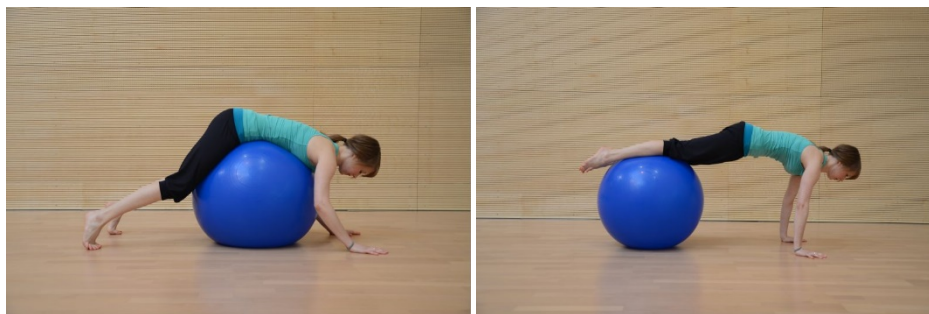
Provedení: Podpor na předloktí klečmo, míč pod předloktím.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Ramena stahovat směrem k pánvi, nepřibližovat trup k míči.

Počet opakování: 8 opakování.

Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Mírný klik ležmo roznožný, míč pod tělem. Ručkováním vpřed vzpor ležmo, míč pod bércei.

Cíl: Stabilizace trupu, komplexní posílení svalů celého těla.

Poznámka: Čím blíže k nártům je míč, tím je cvik náročnější. Cvičenec se nesmí prohýbat v oblasti bederní páteře, nepropadá se v oblasti hrudníku, hlava zůstává v prodloužení páteře.

Délka výdrže a počet opakování: 2x4 opakování.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor ležmo mírně roznožný, míč pod trupem. Otočit trup vpravo, upažit pravou.

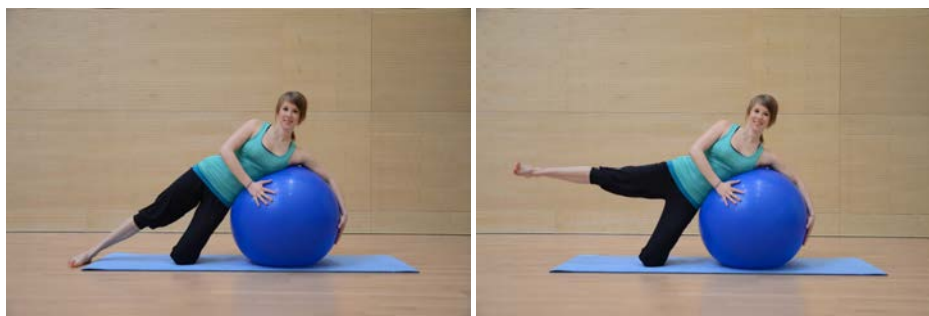
Cíl: Posílení rotátorů páteře.

Poznámka: Cvičenec otáčí hrudní část trupu, horní paže nepřechází za rameno.

Délka výdrže a počet opakování: 8 opakování na obě strany.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Klek únožný levou, míč pod pravým bokem, ruce drží míč.

Cíl: Unožit levou.

Poznámka: Chodidlo cvičící nohy směřuje vpřed. Pánev se nepřeklápí vzad.

Délka výdrže a počet opakování: 8 opakování na obě strany.

Protahovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: V lehu na břiše skrčit přinožmo levou, uchopit levou rukou špičku nohy, přitáhnout ji k hýždí a současně zvednout koleno skrčené končetiny nad podložku.

Cíl: Protahování svalů na přední straně stehna.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s, 2 opakování na obě strany dle časových možností.

Poznámka: Čelo je opřeno o pravou ruku. Neprohýbat v bedrech, koleno zvedat pouze kolmo vzhůru, nesmí docházet k unožení.



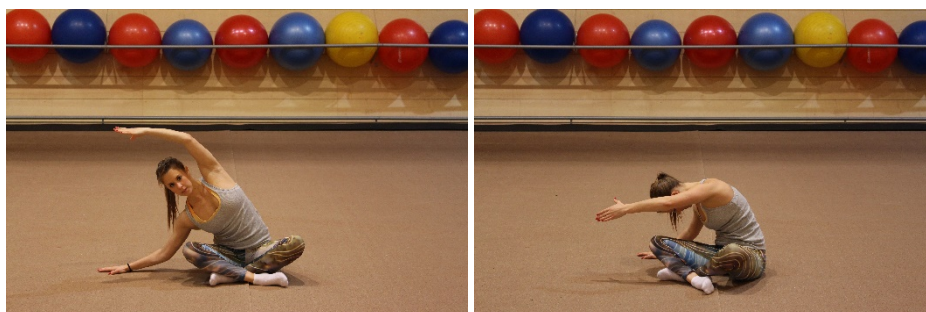
Cvik 2



Provedení: V kleku přednožném levou, pata na podložce, provést hluboký ohnutý předklon. Levá dolní končetina je po celou dobu pohybu napnutá. Pánev by se neměla vytáčet na stranu klečící nohy. Cvik se provádí symetricky na obě strany.

Poznámka: Cvik je také zaměřen na protažení vzpřimovače trupu. Pokud se v závěrečné fázi cviku přitáhne špička k bérce, bude protažen i trojhlavý sval lýtkový.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: V tureckém sedu úklon vlevo se vzpažením pravé. S výdechem hrudní předklon vlevo.

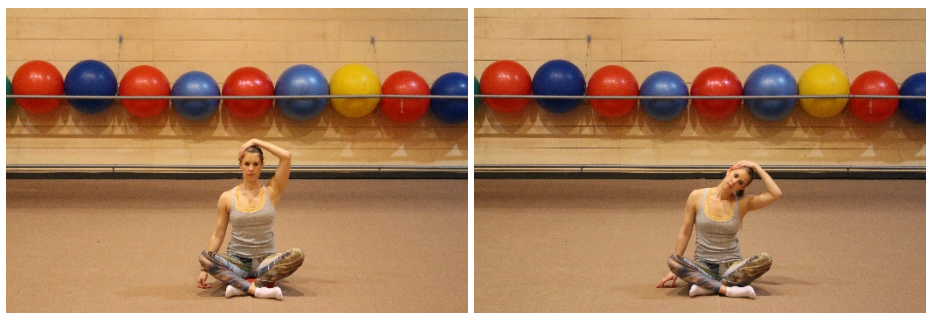
Cíl: Protažení svalů zad a boční strany trupu.

Délka výdrže a počet opakování: výdrž cca 15 s, 2 opakování

Poznámka: Pánev je po celou dobu výdrže pevně na podložce, nedochází k oddálení pravé hýždě od podložky.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: V tureckém sedu položit pravou dlaň na levý spánek a mírným tahem uklánět hlavu vpravo. Současně vztyčit levou ruku a dlaní zatlačit směrem k podložce.

Cíl: Protažení boční strany krku.

Poznámka: Pohyb musí být proveden velmi pomalu, do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet. Cvik se provádí symetricky na obě strany.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání.

Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Kompenzační cvičení s využitím velkého míče 2 - dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu, posílení zádových a hýžďových svalů, protažení svalů zad a svalů na zadní straně stehna, boční strany trupu a krku, správné držení těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Velký míč (fitbal), podložka				

Posilovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor ležmo, míč pod kolena a bérce. Přitáhnout kolena k hrudníku.

Cíl: Aktivace svalů celého těla se zaměřením na břišní svaly a svaly pletence ramenního.

Poznámka: Neprohýbat v oblasti beder.

Počet opakování: 2x8 opakování



Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

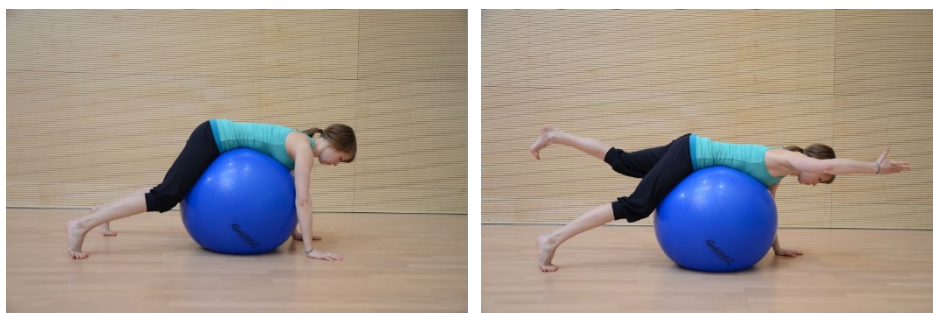
Provedení: Z lehu na břicho na míči, kdy paže jsou volně na míči hrudní záklon se zapažením.

Cíl: Posílení hrudní části vzpřimovačů páteře, svalů mezilopatkových.

Poznámka: Hlava je v prodloužení páteře, nedochází k záklonu hlavy.

Počet opakování: 2x8 opakování

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor ležmo. Vzpážit pravou, zanožit levou.

Cíl: Rozvoj úrovně koordinace.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

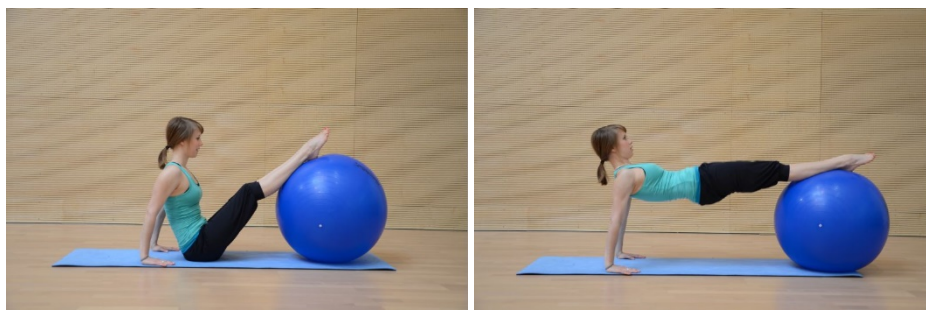
Provedení: Vzpor ležmo, míč pod trupem. Zanožit pokrčmo pravou.

Cíl: Posílení hýžďových svalů.

Poznámka: Pohyb vychází z kyčelního kloubu. Nedochází k prohnutí v oblasti beder.

Počet opakování: 2x8 opakování

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor vzadu sedmo, míč pod lýtky. Zvednout pánev.

Cíl: Mobilita ramenního kloubu, aktivace svalů celého těla.

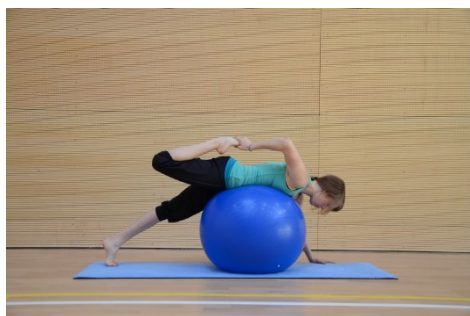
Poznámka: Rozsah pohybu závisí na mobilitě ramenního kloubu, pažemi se cvičenec odtlačuje od podložky.

Počet opakování: 2x8 opakování

Protahovací část



Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh na břicho, skrčit pravou, zapažit pravou, chytit nárt. Skrčit zánožmo, přitáhnout patu k hýždím.

Cíl: Protažení svalů na přední straně stehna.

Poznámka: Protlačovat pánev dolů.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s. 2 opakování na každou stranu.

Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: V kleku na levé, přednožit pravou, míč pod lýtko, předklon trupu, ruce drží míč

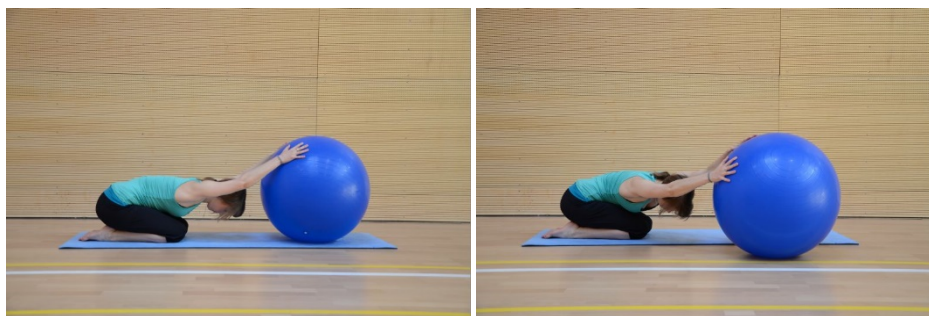
Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s. 2 opakování na každou stranu.

Modifikace: Bez míče (viz Metodický list 6)



Cvik 3



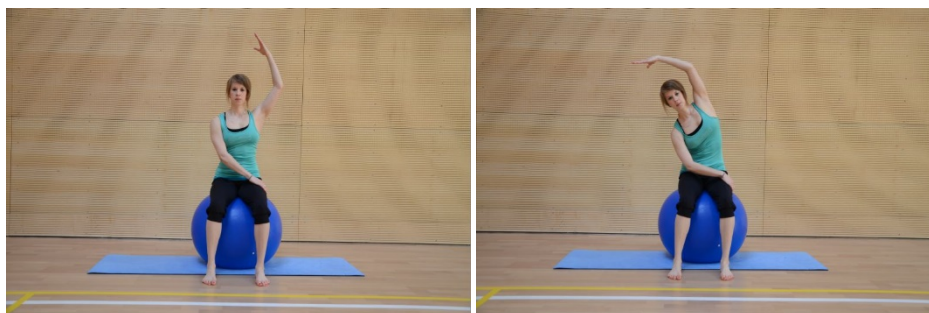
Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu, míč pod dlaněmi. Ručkováním vpravo úklon trupu.

Cíl: Protažení svalů po stranách trupu.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 10 s. 2 opakování na každou stranu.

Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Sed na míči pokrčmo mírně rozkročný, pokrčit vzpažmo levou, připažit dovnitř pravou. Úklon vlevo/vpravo.

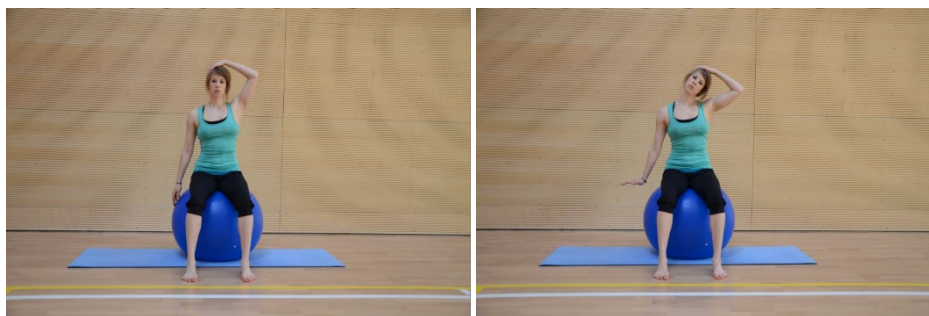
Cíl: Protažení 4-hranného svalu bederního, svalů po stranách trupu.

Poznámka: Pánev je po dobu provedení cviku ve stejné pozici.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 10 s. 2 opakování na každou stranu.



Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2013

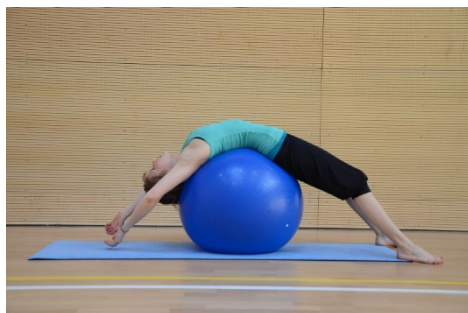
Provedení: Sed na míči pokrčmo mírně rozkročný, pokrčit vzpažmo pravou, dlaň na levý spánek, připažit levou. Úklon hlavy vlevo, připažit levou, dlaň tlačit dolů.

Cíl: Protahení horní části trapézového svalu.

Poznámka: Cvičenec tlačí rameno připažené paže dolů.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s. 2 opakování na každou stranu.

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh na míči, vzpažit.

Cíl: Uvolnění těla.

Délka výdrže: Cca 20 s.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtláčit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve dvojicích - dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů na přední straně stehna (flexory kyčelního kloubu), zadní straně stehna (extenzory kyčelního a flexory kolenního kloubu), prsních svalů, svalů krku. Vzájemná komunikace

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Jaro, léto, podzim
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložka				

Protahovací část

Cvik 1



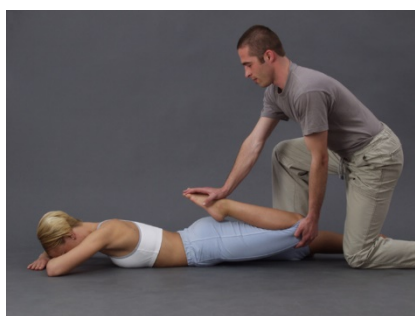
Provedení: V lehu přednožném levou uchopí spolucvičenec přednoženou končetinu. Mírným tlakem pomáhá cvičence do polohy přednožit povýš. Kolenní kloub přednožené končetiny je fixován v základní poloze, aby nedošlo k jeho pokrčení. Stehno pravé končetiny je po celou dobu v kontaktu s podložkou. Protažení se provádí u obou končetin.

Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna.

Poznámka: Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu, pouze do pocitu „mírného tahu“, aby se nepoškodily svalové snopce.



Cvik 2

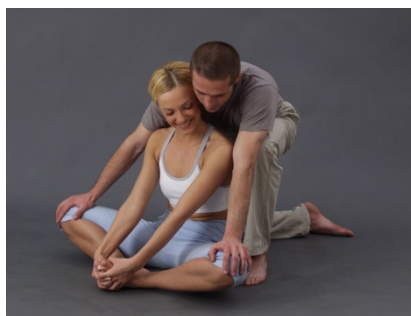


Provedení: V lehu na břiše skrčit přinožmo levou, uchopit levou rukou špičku nohy a přitáhnout ji k hýždím. Čelo je opřeno o pravou ruku. Spolucvičenec fixuje chodidlo cvičenky u hýždě a současně zvednutím kolena skrčené končetiny cvičenky od podložky zvyšuje protahovací účinek cviku. Neprohýbat v bedrech, koleno zvedat pouze kolmo vzhůru. Během pohybu nesmí docházet k unožení. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu a jemně, pouze do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení svalů na přední straně stehna (flexorů kyčelního kloubu).

Kontraindikace: Cvik není vhodné provádět při problémech s kolenními klouby.

Cvik 3

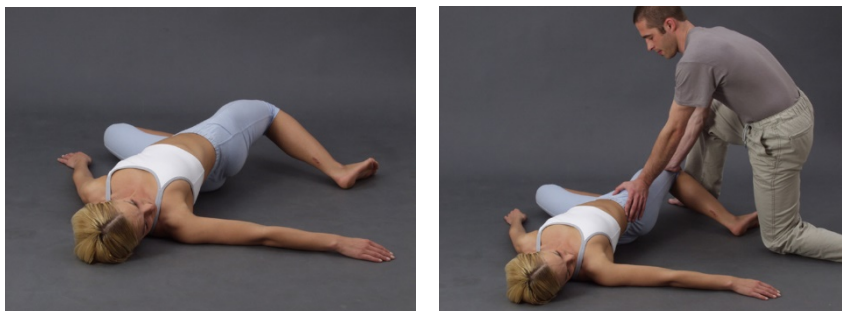


Provedení: V poloze „motýlek“ uchopit špičky nohou. Spolucvičenec mírným tlakem rozevívá kolena cvičenky a tlačí je směrem k podložce. Pro větší názornost snímku je spolucvičenec za cvičenkou místo před ní. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu, pouze do pocitu „mírného tahu“, aby se nepoškodila svalová vlákna.

Cíl: Protážení svalů na vnitřní straně stehna (adduktory stehna)



Cvik 4



Provedení: V sedu roznožném upažit, ruce v pěst, pootočit trup vpravo. Spolucvičenec tlakem na vnitřní okraj levé lopatky cvičenky a tlakem na pravé rameno zepředu napomáhá pootočení trupu. Po dosažení krajní polohy se musí tlak do ramene vždy přerušit. Celý postup se několikrát opakuje. Paže s pletencem ramenním jsou po celou dobu pohybu v přímce. Nevysouvat hlavu vpřed, spolucvičenec musí dbát na správný úchop. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu, pouze do pocitu „mírného tahu“. Protážení se provádí na obě strany.

Cíl: Uvolnění páteře.

Poznámka: V případě vysoké míry zkrácení svalů na zadní straně stehna, doporučujeme sed na vyvýšené pevné podložce.

Cvik 5



Provedení: V lehu upažit, zvolna přednožit pravou dovnitř, otočit hlavu vpravo. Spolucvičenec fixuje pravé rameno cvičenky a tlakem do dolní části stehna cvičenky zvyšuje protahovací účinek cviku. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu do pocitu „mírného tahu“.

Cíl: Protážení svalů na boční straně těla, uvolnění páteře.

Poznámka: Při bolestivosti hrudního a bederního úseku páteře musí být cvik proveden velmi jemně a pomalu.



Cvik 6



Provedení: Turecký sed, ruce v týl. Spolucvičenec tlačí svým předloktím lokty cvičenky vzad a zároveň bércecm fixuje její záda. Při cviku nedochází k prohnutí v bedrech a vysunutí hlavy vpřed. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu, pouze do pocitu „mírného tahu“, nesmí bolet.

Cíl: Protážení prsních svalů.

Modifikace: Cvik je možné provádět i v sedu na vyvýšené podložce.

Cvik 7



Provedení: Leh na levém boku, vzpažit levou, pokrčit připažmo pravou, dlaň opřít před trup. Spolucvičenec táhne pravé rameno cvičenky dolů, směrem k pánvi. Hlava je fixována v základní poloze, nesmí být tlačena k paži. Pasivní protažení musí být provedeno velmi pomalu, pouze do pocitu „mírného tahu“. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení svalů boční strany krku.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 8



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve stoji – dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů na přední straně stehna (flexory kyčelního kloubu), zadní straně stehna (extenzory kyčelního a flexory kolenního kloubu), vnitřní straně stehna (adduktory stehna), krčních svalů a uvolnění páteře.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Jaro, léto, podzim
Prostředí	Venkovní prostory, tělocvična				
Vybavení	Bez pomůcek				

Protahovací část

Cvik 1



Provedení: V základní poloze uchopit špičku nohy napjaté končetiny a přitáhnout ji k bérce. Špičky jsou v rovnoběžném postavení a směřují vpřed. Přednožená končetina je po celou dobu napnutá. Protažení se provádí i u druhé končetiny.

Poznámka: Cvik je také zaměřen na protažení svalů na zadní straně stehna (flexorů kolenních kloubů).

Modifikace: V případě, že cvičenec nedosáhne na chodidlo, obě ruce nechá položené na stehnu stejné nohy a pouze vztyčí chodidlo a přitahuje ho k bérce.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s výdrž. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.



Cvik 2



Provedení: Z širokého stoje rozkročného provést dřep úložný levou, rovný předklon, ruce jsou fixovány na stehně pokrčené nohy. Špičky i kolena obou končetin směřují vpřed. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení svalů na vnitřní straně stehna (adduktory)

Poznámka: Koleno stojné nohy směřuje nad prsty u chodidla.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 – 20 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Podřep rozkročný, pravou nohou vpřed. Podsadit pánev.

Cíl: Protážení svalů na přední straně stehna (flexory kyčelního kloubu)

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 – 20 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2019

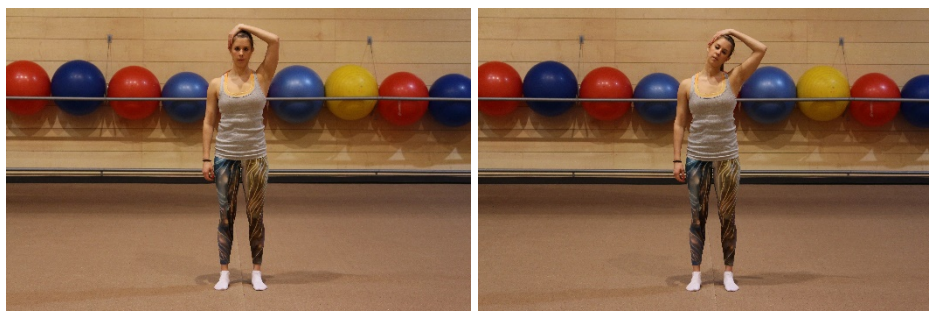
Provedení: Podřep rozkročný, rovný předklon, upažit. Otočit trup vlevo. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protážení svalů boční strany trupu, uvolnění páteře

Délka výdrže a počet opakování: Cca 5 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.

Poznámka: V případě zkrácení svalů zadní strany stehů a svalů zad, provedeme hlubší podřep nebo podložíme ruku blokem/overbalem.

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Úzký stoj rozkročný, pravou vzpažit pokrčmo, ruku položit na levý spánek. S výdechem úklon hlavy vpravo, levé rameno tlačit směrem k podložce.

Cíl: Protážení svalů postranní strany krku.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (11 - příprava na balanční podložku)

Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla 2 – st. žáci, dorost, junioři

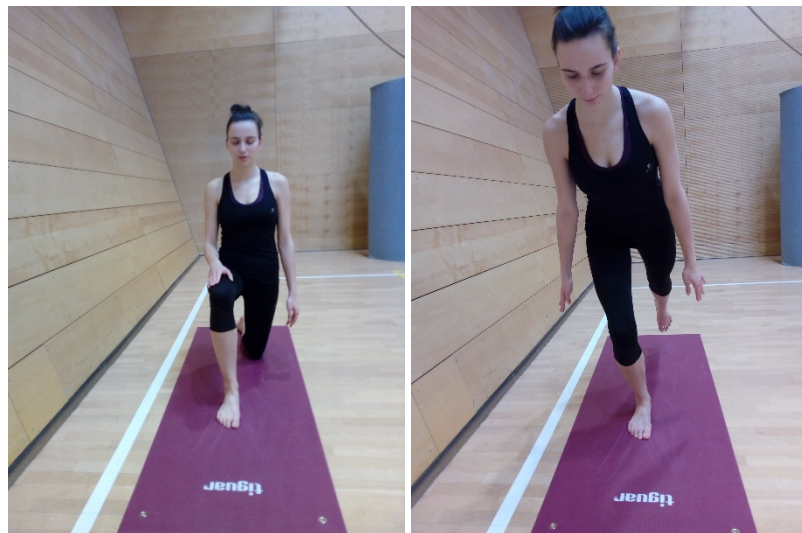
Věková kategorie: kategorie starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace hlezenního, kolenního a kyčelního kloubu, stabilizace trupu, posílení břišních a zádočných svalů, protažení svalů krku, zad, svalů na zadní a přední straně stehna, správné držení těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Bez pomůcek				

Posilovací část

Cvik 1



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Klek na levé, pomalý přechod do podřepu se zanožením pravé

Cíl: Stabilizace kolenního a hlezenního kloubu

Poznámka: Koleno stojné nohy směřuje po celou dobu provedení cviku nad prsty u nohou, vnitřní kotník stojné nohy nepadá dovnitř

Počet opakování: 2x 4 opakování na P/L nohu



Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

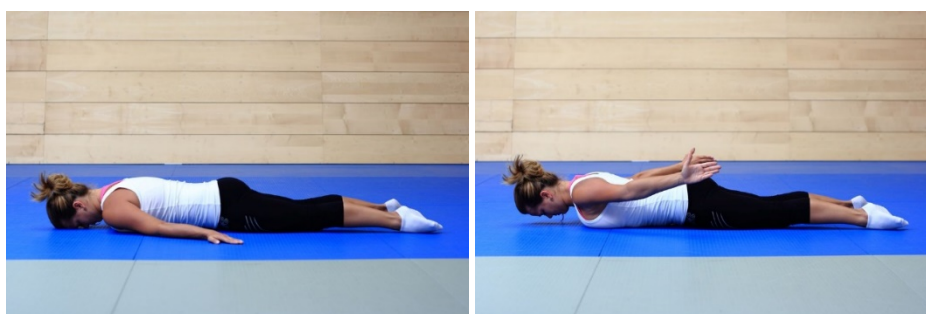
Provedení: Vzpor ležmo.

Cíl: Komplexní posilování, stabilizace trupu.

Délka výdrže a počet opakování: výdrž cca 8 s, 3 opakování

Poznámka: Dbáme na postavení zápěstí pod rameny, roztažené prsty, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá (aktivně tlačíme dlaněmi a prsty do podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje před prsty na rukou. Patami se snažíme tlačit vzad.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Leh na břicho, připažit, dlaně dolů. Hrudní záklon s rozložením ramen do šířky, zapažením a otočením dlaní směrem dolů.

Cíl: Posílení svalů zad (hrudních vzpřimovačů páteře a svalů mezilopatkových)

Počet opakování: 2x8 opakování

Poznámka: V lehu na břicho na bosu je vhodné podsadit pánev a aktivovat břišní svaly, díky čemuž nedochází k nadměrnému zapojení svalů beder do dalšího pohybu. Hlava zůstává po celou dobu pohybu v prodloužení páteře. Upozorňujeme na pravidelné dýchání.

Pokud by byl leh na břicho na bosu některému ze svěřenců nepříjemný, je možné provádět cvik pouze na podložce.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Leh pokrčmo, nohy na šířku pánve, ruce v týl. S výdechem hrudní předklon s otočením trupu vpravo/vlevo.

Cíl: Posílení břišního svalstva se zaměřením na šikmé břišní svaly.

Počet opakování: 3x12 opakování (vždy však záleží na správné technice cvičení)

Poznámka: Kontrolujeme, aby pohyb vycházel z hrudní části páteře (přibližují se spodní žebra k opačné kyčli) a hlava zůstávala vůči hrudní kosti neustále ve stejné poloze. Není to pouze pohyb hlavy!!!!!!

Protahovací část

Cvik 1



Provedení: Leh skrčmo, chodidla jsou na podložce, ruce v týl. S výdechem provést předklon hlavy, lokty směřují vpřed, brada směřuje do hrdelní jamky. Cvikem se protahují svaly v oblasti šíje.

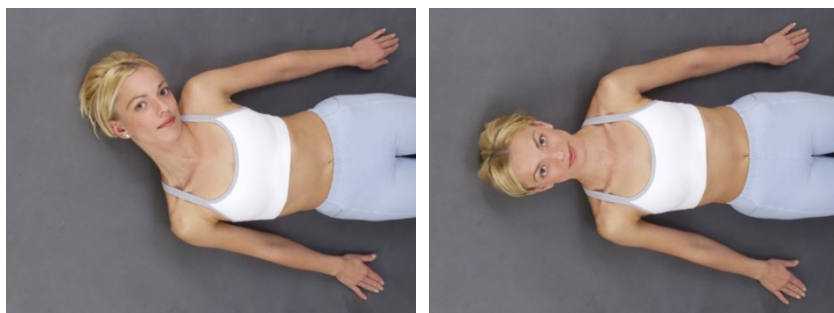
Modifikace: Cvik je možné provádět i v sedu nebo ve stoji.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Poznámka: Předklon je nutno provést tak, že brada opisuje oblouk a přibližuje se k hrdelní jamce. Nesmí docházet k tzv. "předsunu" brady, při kterém je pohyb zahájen vysunutím brady vpřed. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.



Cvik 2



Provedení: S výdechem v lehu uklonit hlavu vlevo, pohyb provádět do krajní polohy. Pravé rameno stahovat dolů, směrem k pánvi.

Modifikace: Cvik je možné provádět i v sedu nebo ve stoji.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností

Poznámka: Během úklonu nesmí docházet k otočení hlavy. Při zvětšené bederní lordóze je vhodné pokrčit dolní končetiny a chodidla opřít o podložku. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.

Cvik 3



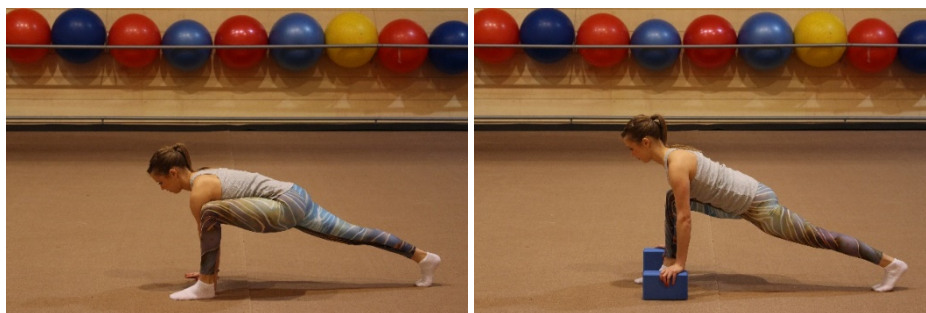
Provedení: V lehu vzpažit, sunem trupu po podložce provést úklon vlevo do krajní polohy. Pánev a ramena jsou po celou dobu pohybu v kontaktu s podložkou. Úklon se provádí v maximálním rozsahu, a to i na stranu opačnou.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností.

Poznámka: Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Vzpor dřepmo zánožný pravou. Stáhnout hýžďové svaly. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protažení svalů na přední straně stehna (flexorů kyčelního kloubu).

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností.

Poznámka: V případě nadměrného zkrácení svalů na přední straně stehna, můžeme ruce položit na vyvýšenou podložku. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.

Cvik 5



Provedení: Ze vzporu klečmo sedmo provést vzpor stojmo, paže v prodloužení trupu, paty protlačit na podložku. Chodidla jsou rovnoběžně, nesmí docházet k vytočení chodidel směrem ven (zevní rotaci chodidel).

Cíl: Cvik je zaměřen na protažení svalů na zadní straně stehna, ale i na protažení svalů prsních a trojhlavého svalu lýtkového.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností.

Poznámka: Při nadměrném zkrácení svalů na zadní straně stehna, nemusí dojít k úplnému napnutí v kolenním kloubu. Kolena napínáme jen do chvíle, kdy cítíme mírný tah na zadní straně stehen a ne bolest. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.

Správné držení těla na konci tréninkové jednotky



Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.

**Kompenzační cvičení s využitím balanční podložky Bosu - dorost, junioři****Věková kategorie:** kategorie dorost, junioři**Skupina rozvíjených schopností/dovedností:** stabilizace hlezenního, kolenního a kyčelního kloubu, stabilizace trupu, posílení břišních a zádočných svalů, protažení svalů krku, spodní části zad, postranní boční části trupu, svalů na zadní a přední straně stehna, správné držení těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Balanční podložky Bosu (podmínkou je správné provedení jednotlivých posilovacích cviků bez balanční pomůcky, ta cvik ztíží, naopak u protahování cvik zjednoduší)				

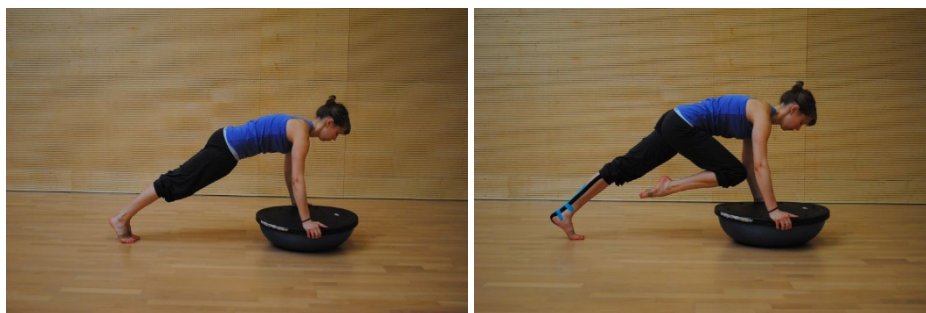
Posilovací část**Cvik 1**

Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Výpad pravou vpřed, chodidlo pravé nohy je na pevné platformě bosu. Tlak chodidlem do pevné platformy s následným větším přenesením váhy na přední nohu.**Cíl:** Stabilizace kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu**Počet opakování:** 2x 8 opakování na P/L nohu**Poznámka:** Dbáme na rozložení váhy mezi kořen palce, kořen malíčku a střed paty, koleno směřuje nad prsty u nohou.



Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Vzpor ležmo. S výdechem skrčit pravou, koleno silou (jako bychom posunovali kolenem nějaký těžký předmět mezi pažemi vpřed) přitáhnout k hrudníku.

Cíl: Komplexní posilování, stabilizace trupu.

Počet opakování: 2x8 opakování střídavě P/L noha

Poznámka: Dbáme na postavení zápěstí pod rameny, roztažené prsty, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá (aktivně tlačíme dlaněmi a prsty do podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje před prsty na ruku. Patami se snažíme tlačit vzad.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh na břicho, bosu z větší části pod hrudníkem, paže volně kolem bosu. Hrudní záklon s rozložení ramen do šířky, zapažením a otočením dlaní směrem dolů.

Cíl: Posílení svalů zad (hrudních vzpřimovačů páteře a svalů mezilopatkových)

Počet opakování: 2x8 opakování

Poznámka: V lehu na břicho na bosu je vhodné podsadit pánev a aktivovat břišní svaly, díky čemuž nedochází k nadměrnému zapojení svalů beder do dalšího pohybu. Hlava zůstává po celou dobu pohybu v prodloužení páteře. Upozorňujeme na pravidelné dýchání.

Pokud by byl leh na břicho na bosu některému ze svěřenců nepříjemný, je možné provádět cvik pouze na podložce.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Leh pokrčmo, nohy na šířku pánve, ruce v týl. S výdechem hrudní předklon s otočením trupu vpravo/vlevo.

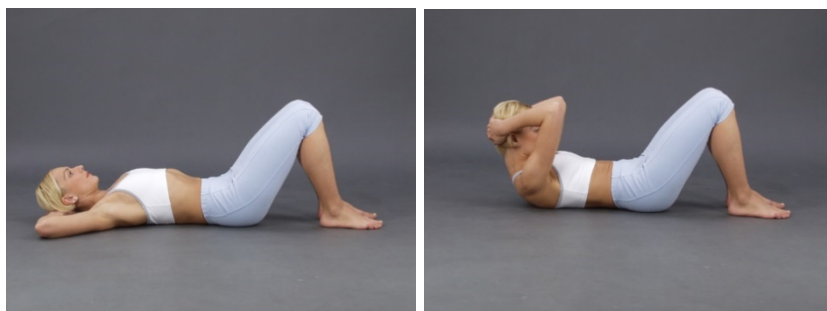
Cíl: posílení břišního svalstva se zaměřením na šikmé břišní svaly.

Počet opakování: 3x12 opakování (vždy však záleží na správné technice cvičení)

Poznámka: Kontrolujeme, aby pohyb vycházel z hrudní části páteře (přibližují se spodní žebra k opačné kyčli) a hlava zůstávala vůči hrudní kosti neustále ve stejné poloze. Není to pouze pohyb hlavy!!!!

Protahovací část

Cvik 1



Provedení: Leh skrčmo, chodidla jsou na podložce, ruce v týl. S výdechem provést předklon hlavy, lokty směřují vpřed, brada směřuje do hrdelní jamky. Cvikem se protahují svaly v oblasti šíje.

Modifikace: Cvik je možné provádět i v sedu nebo ve stoji.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností, pravidelné dýchání

Poznámka: Předklon je nutno provést tak, že brada opisuje oblouk a přibližuje se k hrdelní jamce. Nesmí docházet k tzv. "předsunu" brady, při kterém je pohyb zahájen vysunutím brady vpřed. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.



Cvik 2



Provedení: S výdechem v lehu uklonit hlavu vlevo, pohyb provádět do krajní polohy. Pravé rameno stahovat dolů, směrem k pánvi.

Modifikace: Cvik je možné provádět i v sedu nebo ve stoji.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností

Poznámka: Během úklonu nesmí docházet k otočení hlavy. Při zvětšené bederní lordóze je vhodné pokrčit dolní končetiny a chodidla opřít o podložku. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Turecký sed na bosu. Úklon vpravo/vlevo.

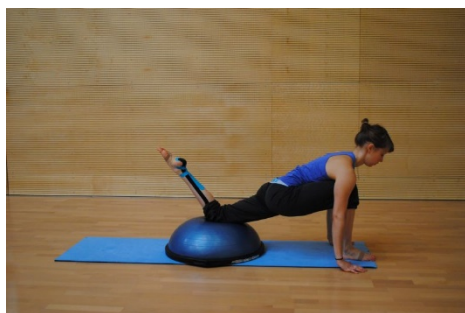
Cíl: Protahování svalů na vnější straně trupu (čtyřhranný sval bederní, šikmé břišní svaly, mezižeburní svaly, široký sval zádový)

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností

Poznámka: Během úklonu nesmí docházet k otočení trupu. Oddalujeme spodní žebra od stejné kyčle. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2013

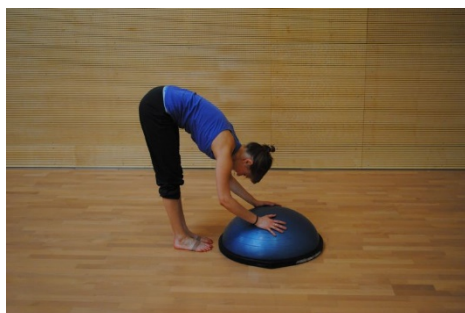
Provedení: Vzpor klečmo zánožný levou, bosu pod kolenem. Koleno pokrčit. Pánev se nezvedá.

Cíl: Protážení svalů na přední straně stehna (flexorů kyčelního kloubu).

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s na každou stranu, ideálně 2–3 opakování dle časových možností.

Poznámka: V případě nadměrného zkrácení svalů na přední straně stehna, koleno zadní nekrčíme. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2013

Provedení: Stoj spojný, ohnutý předklon, ruce na bosu. Vytahujeme se za kostrčí vzhůru, paty aktivně tlačíme do podložky.

Cíl: Protážení svalů zadní strany stehna (extenzorů kyčelního kloubu a flexorů kolene) a lýtek.

Délka výdrže a počet opakování: cca 15–20 s, ideálně 2–3 opakování dle časových možností.

Poznámka: Při nadměrném zkrácení svalů na zadní straně stehna, nemusí dojít k úplnému napnutí v kolenním kloubu. Kolena napínáme jen do chvíle, kdy cítíme mírný tah na zadní straně stehna a ne bolest. Dbáme na pravidelné a hluboké dýchání.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (13)

Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci 1 - ml. a st. žáci, dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie mladší a starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu, hlezenního, kolenního, kyčelního a ramenního kloubu

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	20 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Destičky, overbal, podložky				

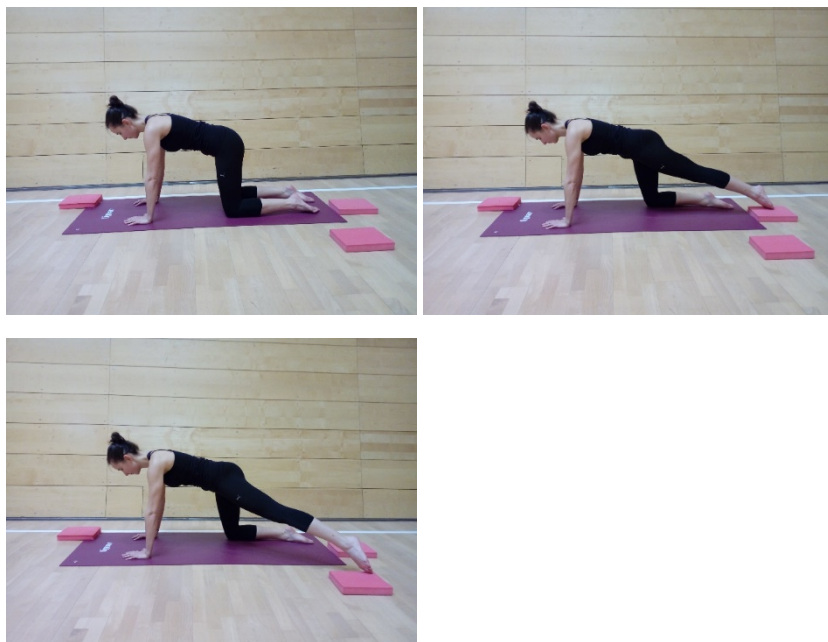
Cvik 1



Provedení: Vzpor klečmo, nárt pravé/levé nohy se dotýká podložek.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Trup zůstává po celou dobu provedení cviku nehybný.

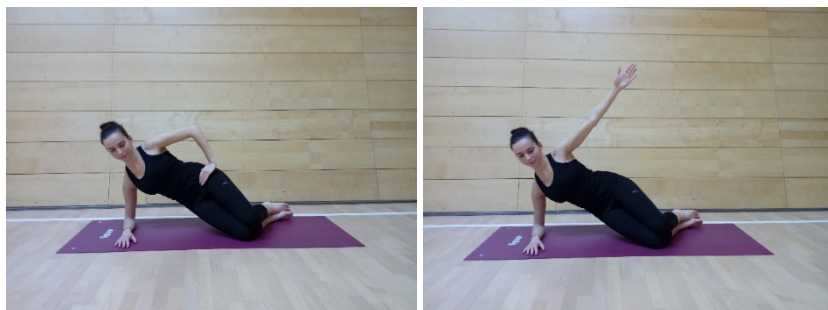


Provedení: Vzpor klečmo, prsty pravé/levé nohy se dotýkají podložek.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Trup zůstává po celou dobu provedení cviku nehybný.

Cvik 2



Provedení: Podpor na předloktí sedmo, dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou, druhá paže je v bok nebo v upažení. Cvičenec zvedá pánev.

Cíl: Stabilizace trupu, posílení svalů pletence ramenního.

Poznámka: Cvičenec se odtlačuje předloktím od podložky.



Cvik 3

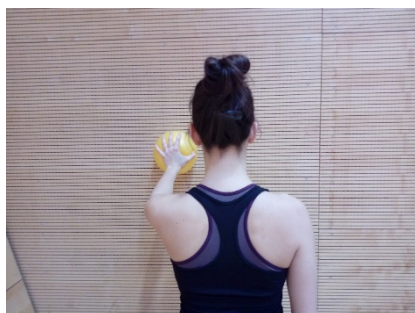


Provedení: Klek na levé, pomalý přechod do podřepu se zanožením pravé.

Cíl: Stabilizace kolenního a hlezenního kloubu.

Poznámka: Koleno stojné nohy směřuje po celou dobu provedení cviku nad prsty u nohou, vnitřní kotník stojné nohy nepadá dovnitř.

Cvik 4



Provedení: Úzký stoj rozkročný čelem ke zdi, jedna paže v přepažení zvolna tlačí dlaní do overbalu.

Cíl: Stabilizace ramenního kloubu.

Modifikace: Malé kroužky paží v ramenním kloubu.

Poznámka: Rameno je po celou dobu provedení cviku staženo směrem k pánvi.



Metodický list (14)

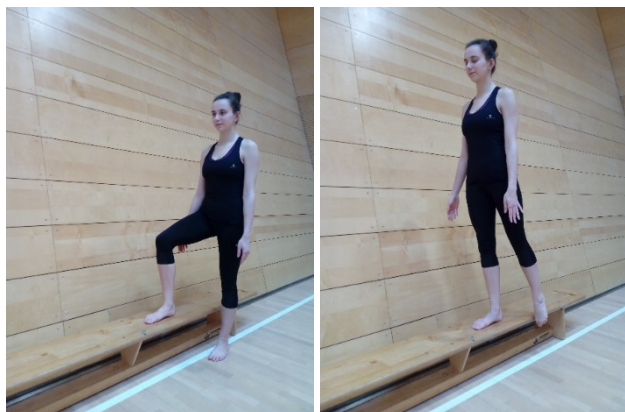
Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci 2 - ml. a st. žáci, dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie mladší a starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Stabilizace hlezenního, kolenního a ramenního kloubu, stabilizace trupu

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Lavička, podložky, velký míč (fitbal),				

Cvik 1



Provedení: Stoj jednou nohou na lavičce (vyvýšené podložce). Výstup na lavičku.

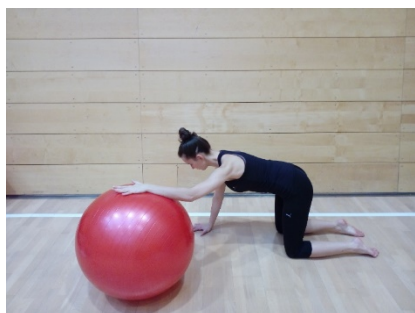
Cíl: Stabilizace kolenního kloubu.

Poznámka: Koleno stojné nohy směřuje nad prsty u nohou.

Počet opakování: 8x na obě nohy.



Cvik 2



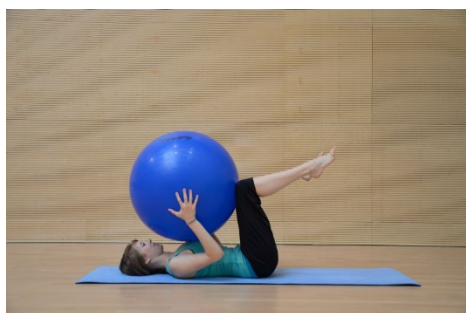
Provedení: Vzpor klečmo, jedna paže ve vzpažení na gymnastickém míči, tlak dlaní do míče

Cíl: Stabilizace ramenního kloubu.

Poznámka: Rameno je po celou dobu provedení cviku staženo směrem k pánvi.

Počet opakování: 8x na obě strany.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Leh, pokrčit přednožmo, ruce drží míč před trupem, s výdechem tlak dlaní a kolen do míče.

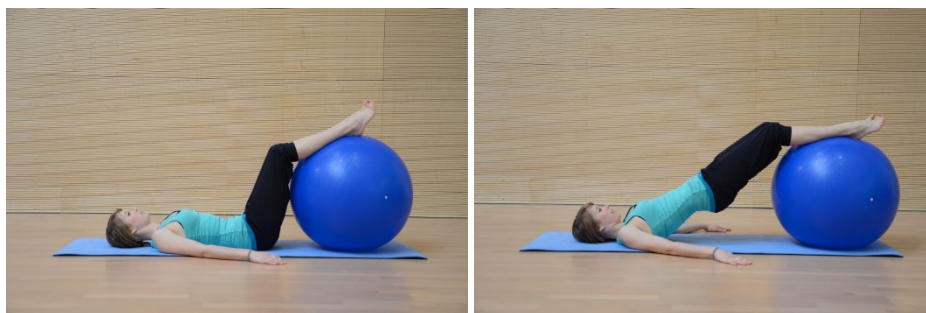
Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Ramena jsou stažena směrem k pánvi.

Počet opakování: 2x8 opakování nebo výdrž 2x8 s.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2012

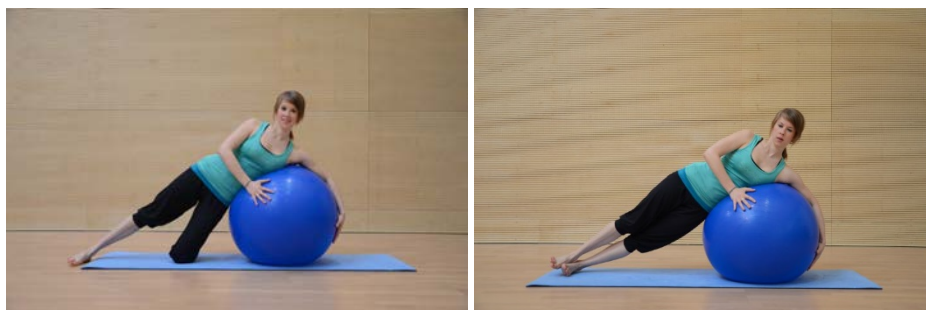
Provedení: Leh, pokrčit přednožmo, připažit, dlaně na podložce. Zvednout pánev.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Těžší variantou může být otočení dlaní směrem vzhůru a napnutí dolních končetin.

Počet opakování: 2x8 opakování nebo výdrž cca 3x8 s.

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Klek úložný pravou, míč pod levým bokem, ruce drží míč.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Těžší variantou může být leh na boku, míč je pod trupem.

Počet opakování: Výdrž cca 3x8 s.



Cvik 6



Provedení: Leh pokrčmo, zavřít oči. Pravidelné brániční dýchání.

Cíl: Relaxace a uvolnění po tréninkové jednotce.

Poznámka: Kdykoliv je možné polohu změnit (leh na boku, leh na břiše.....). Oči mohou zůstat otevřené.

Doba relaxace: Cca 2-3 minuty (je možné prodlužovat).



Metodický list (15)

Kompenzační cvičení s vahou vlastního těla – st. žáci, dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie starší žáci, dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: posílení svalů břišních, hýžděových a svalů na zadní straně stehna, rotátorů páteře, dolních fixátorů lopatek.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky				

Cvik 1



Provedení: Z lehu skrčmo, paže jsou v připažení dlaněmi dolů, zvolna s výdechem provést stoj na lopatkách skrčmo, kolena přitáhnout k čelu. Pohyb je prováděn tahem, nesmí docházet k tzv. „švihů“ trupu.

Cíl: Posílení spodní části břišních svalů.

Poznámka: Těžší variantou cviku je otočení dlaní vzhůru nebo položení rukou v týl.

Počet opakování: 3x8 opakování (dle úrovně cvičenců).



Cvik 2



Provedení: V lehu pokrčmo předpažit poníž, kotník pravé dolní končetiny opřít o levé koleno, chodidlo levé končetiny je na podložce. Zvolna tahem s výdechem pootočit a nadzvednout trup vpravo. Paže směřují zevně kolen.

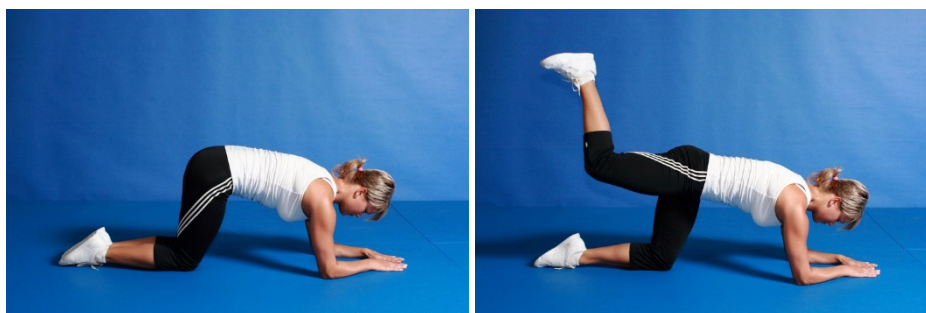
Cíl: Posílení břišních svalů se zaměřením na šikmé břišní svaly.

Poznámka: Pohyb je zahájen přitažením brady do hrdelní jamky a celý trup se postupně „odvíjí“ od podložky. Předklon hlavy nesmí být proveden tzv. „předsunem“ brady, při němž se brada sune lineárně vpřed. Během pohybu nesmí dojít k tzv. „švihů“ trupu a k dechové zádrži. Cvik se provádí na obě strany.

V případě bolestivosti přední strany krku, položit ruce v týl. Pánev zůstává nehybně na podložce.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany (počet je možné snížit/zvýšit dle správného provedení).

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Z podporu na předloktích klečmo s výdechem zanožit pokrčmo pravou/levou.

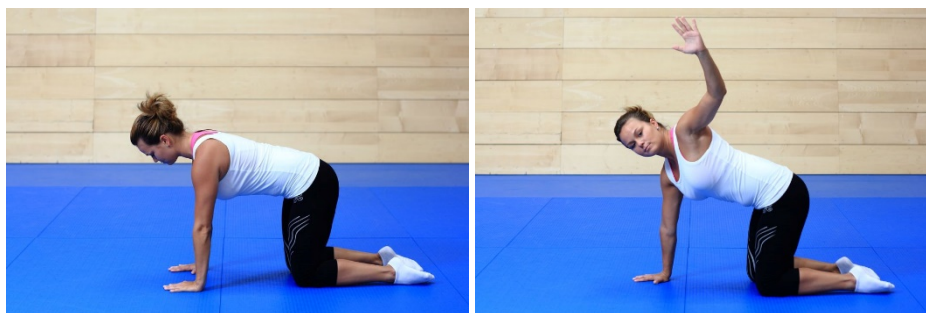
Cíl: Posílení hýžděových svalů a svalů na zadní straně stehna.

Poznámka: Pohyb vychází pouze z kyčelního kloubu. Trup se neprohýbá, hrudník nepropadá.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany (počet je možné snížit/zvýšit dle správného provedení).



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2012

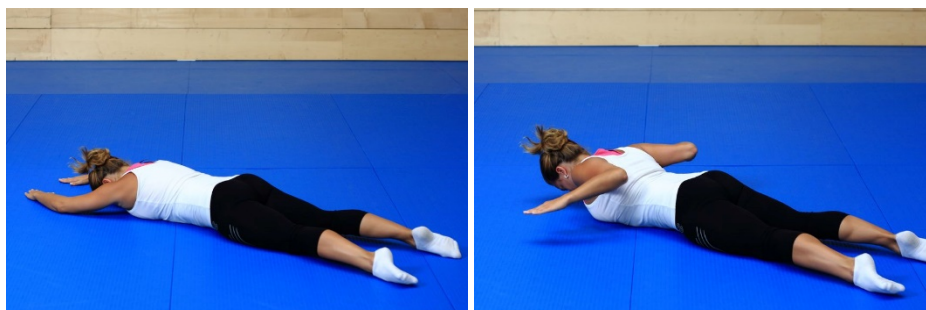
Provedení: Ze vzporu klečmo s výdechem otočit trupu vlevo/vpravo.

Cíl: Posílení rotátorů páteře.

Poznámka: Pohyb vychází z hrudní části páteře. Pánev zůstává v neutrálním postavení (neotáčí se společně s trupem).

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany (počet je možné snížit/zvýšit dle správného provedení).

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2012

Provedení: Z lehu na břicho, vzpažit hrudní záklon se skrčením zapažmo.

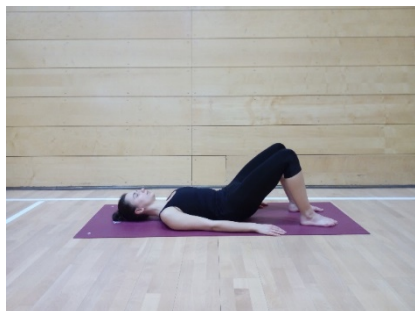
Cíl: Posílení dolních fixátorů lopatek a vzpřimovačů páteře.

Poznámka: Pohyb vychází z hrudní části páteře. Pánev zůstává v neutrálním postavení. Lopatky směřují směrem dolů a k páteři.

Počet opakování: 2x8 opakování na obě strany (počet je možné snížit/zvýšit dle správného provedení).



Cvik 6



Provedení: Leh pokrčmo, zavřít oči. Pravidelné brániční dýchání.

Cíl: Relaxace a uvolnění po tréninkové jednotce.

Poznámka: Kdykoliv je možné polohu změnit (leh na boku, leh na bříše.....). Oči mohou zůstat otevřené.

Doba relaxace: Cca 2-3 minuty (je možné prodlužovat).



Metodický list (16)

Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení - dorost, junioři

Věková kategorie: kategorie dorost, junioři

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů dolních končetin, svalů trupu.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	20–30 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky, švihadla				

Cvik 1



Provedení: Leh, skrčit přednožmo pravou/levou, přitáhnout koleno k hrudníku.

Cíl: Protažení svalů na přední straně stehna.

Poznámka: Cvik se provádí na obě strany. Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.

Cvik 2



Provedení: Leh skrčmo levou, přednožit pravou, švihadlo zaháknout za chodidlo.

Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna a lýtkových svalů.



Poznámka: Páneň zůstává na podložce, patu přednožené nohy cvičenec vytahuje vzhůru. Cvik se provádí na obě strany. Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.

Cvik 3



Provedení: Leh, skrčit přednožmo levou, chytit za zadní stranu stehna, pravou skrčit přednožmo povýš, bērec opřít o levou nohu.

Cíl: Protažení svalů hýžděových a svalů na vnější straně stehna.

Poznámka: Cvik se provádí na obě strany. Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.

Cvik 4



Provedení: Sed roznožný, rovný předklon k levé/pravé noze.

Cíl: Protažení svalů na zadní a vnitřní straně stehna.

Poznámka: V případě nadměrného zkrácení svalů na zadní straně stehna, je vhodný sed na vyvýšené podložce. Cvik se provádí na obě strany. Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.



Cvik 5



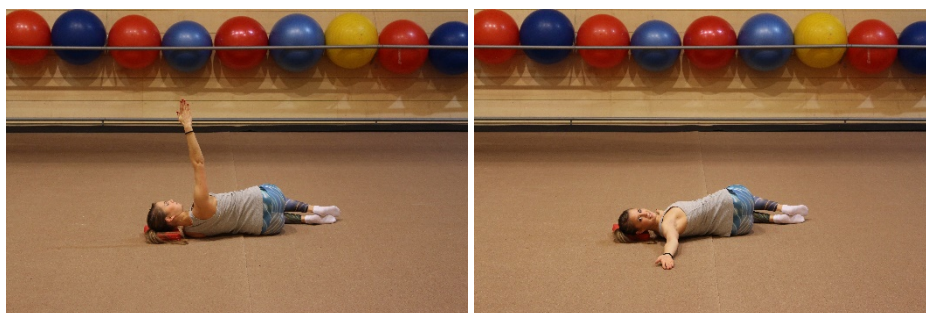
Provedení: Podpor na předloktí ležmo prohnutě.

Cíl: Protažení svalů přední straně trupu.

Poznámka: Ramena jsou stažena směrem k pánvi, stažené hýžďové svaly. Cvičenec se vytahuje za temenem šikmo vpřed (snaží se oddálit hrudník od pánve). Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.

Cvik 6



Provedení: Leh, pokrčit přednožmo, předpažit. Upažením pravé/levé s výdechem otočit trup vpravo/vlevo.

Cíl: Uvolnění páteře v hrudní části, protažení prsních svalů.

Poznámka: Pánev se nepřetáčí. S každým výdechem by cvičenec měl cítit uvolnění ramene a jeho mírné přiblížení k podložce.

Doba relaxace: Cca 30 s.



Cvik 7



Provedení: Leh pokrčmo, zavřít oči. Pravidelné brániční dýchání.

Cíl: Relaxace a uvolnění po tréninkové jednotce.

Poznámka: Kdykoliv je možné polohu změnit (leh na boku, leh na bříše.....). Oči mohou zůstat otevřené.

Doba relaxace: Cca 2-3 minuty (je možné prodlužovat).



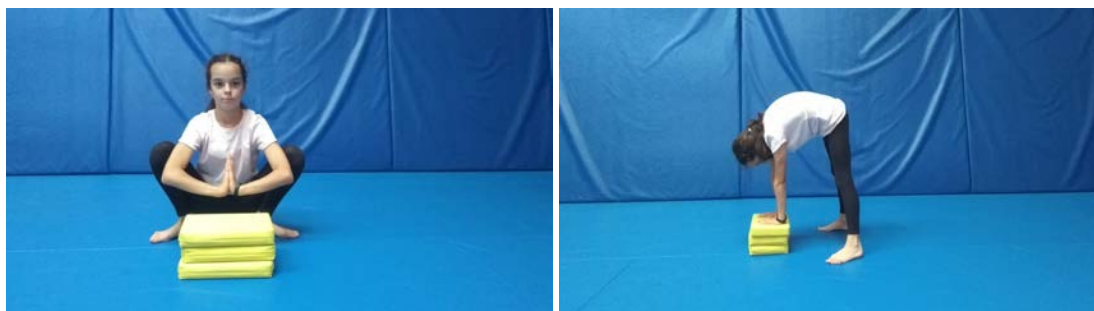
Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 1 - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů na vnitřní a zadní straně stehna, uvolnění kyčelních kloubů, zvýšení pohyblivosti páteře, protažení svalů zad a postranní části trupu, uvolnění těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky				

Cvik 1 „Žába“



Provedení: Ze vzporu dřepmo rozkročného (dlaně spojit před hrudníkem) s výdechem položit dlaně na podložku a napínat nohy v kolenním kloubu.

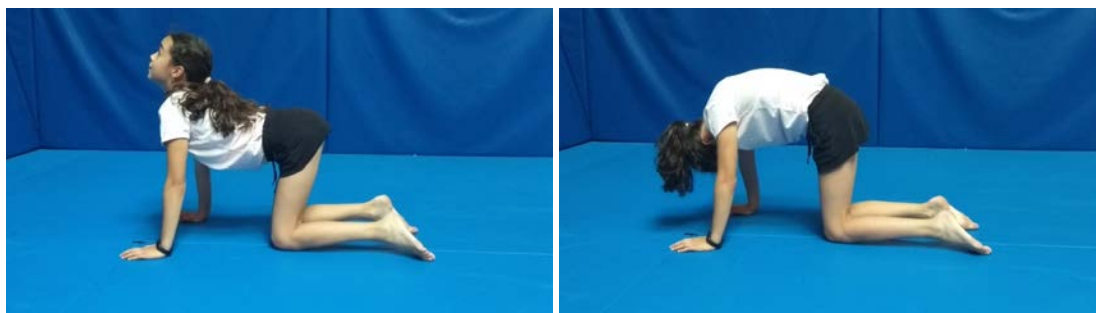
Cíl: Protažení svalů na vnitřní a zadní straně stehna, uvolnění kyčelních kloubů, zvýšení pohyblivosti páteře.

Poznámka: V případě nadměrného zkrácení svalů na zadní straně stehna nemusí dojít k úplnému napnutí nohou v kolenním kloubu (napínáme jen do pocitu mírného napětí). Je také vhodné dlaně položit na vyvýšenou podložku.

Počet opakování a výdrž: cca 3x výdrž v pozici cca 5-10s.



Cvik 2 „Kočí hřbet“



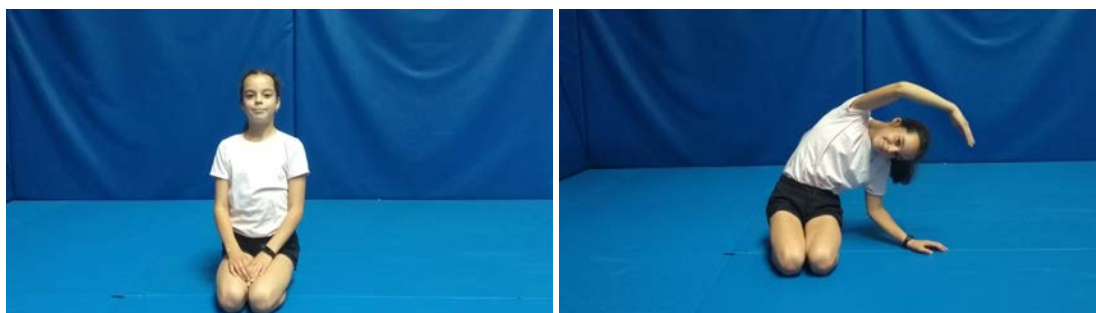
Provedení: Ze vzporu klečmo s výdechem ohnout trup, s nádechem mírné prohnutí trupu.

Cíl: Zvýšení pohyblivosti páteře, protažení svalů zad.

Poznámka: Plynulé přecházení z jedné polohy do druhé v rytmu dechu.

Počet opakování a výdrž: Cca 5x

Cvik 3 „Duha“



Provedení: Z kleku sedmo/tureckého sedu úklon trupu vpravo/vlevo se vzpažení levé/pravé.

Cíl: Zvýšení pohyblivosti páteře, protažení svalů postranní části trupu.

Poznámka: Trup provádí čistý úklon, nedochází k ohnutí trupu směrem vpřed.

Počet opakování a výdrž: cca 5 s 3x na obě strany.

Cvik 4 „Hadrová panenka“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru.

Cíl: Uvolnění těla.

Počet opakování a výdrž: Cca 2-3 min.



Metodický list (18)

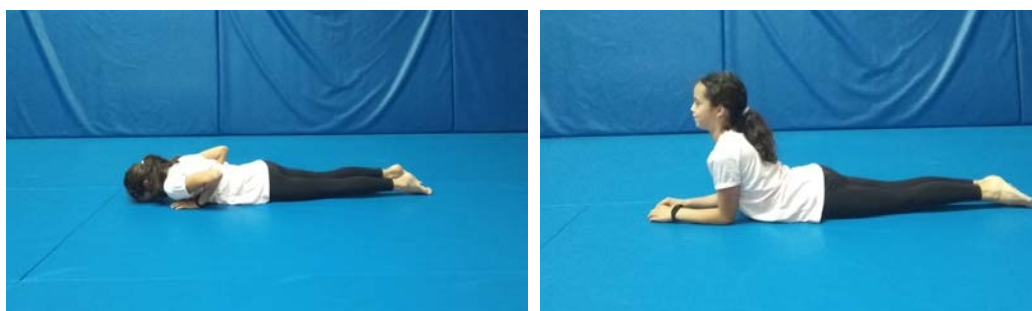
Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 2 - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: pohyblivost páteře, uvolnění svalů zad, protažení svalů přední strany trupu, protažení svalů na zadní a vnitřní straně stehen, lýtkových svalů, uvolnění těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky				

Cvik 1 „Kobra“



Provedení: Z lehu na břicho podpor oporem o předloktí prohnout trup.

Cíl: Zvýšení pohyblivosti páteře, protažení svalů přední části trupu.

Poznámka: Ramena jsou stažena směrem k podložce, za hlavou se děti vytahují vzhůru, hýždě jsou staženy.

Počet opakování a výdrž: výdrž cca 10 s, 3x



Cvik 2 „Pozice dítěte“



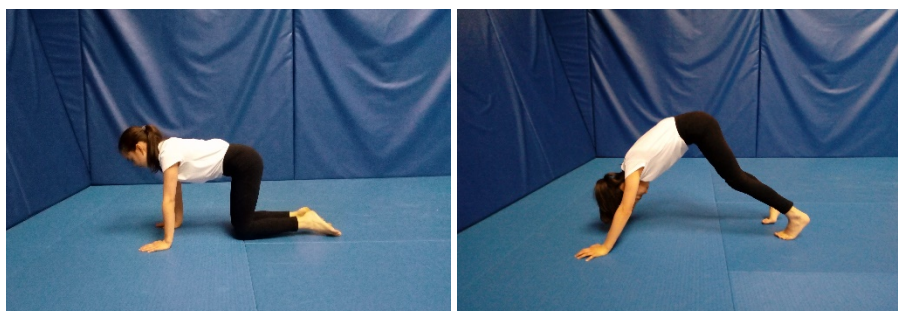
Provedení: V kleku sedmo předklon, hlavu položit na kolena, paže podél těla.

Cíl: Uvolnění svalů zad.

Poznámka: Je možné podložit hlavu overbalem nebo vložit podložku mezi hýždě a paty.

Počet opakování a výdrž: výdrž cca 10 s

Cvik 3 „Střecha“



Provedení: Ze vzporu klečmo s výdechem napnout nohy a přejít do vzporu ležmo vysazeně.

Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna, lýtek, uvolnění svalů zad.

Poznámka: Hlava je uvolněná, pohled směřuje na kolena, ramena jsou stažena směrem k pánvi a rozložena do šířky.

Počet opakování a výdrž: výdrž cca 10 s



Cvik 4 „Motýlek“



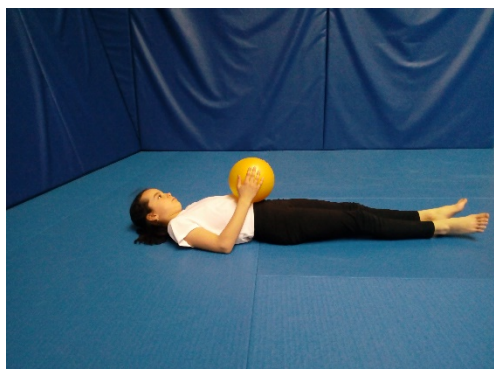
Provedení: Motýlek.

Cíl: Protažení svalů na vnitřní straně stehna.

Poznámka: V případě nadměrného zkrácení svalů na zadní straně stehna nemusí dojít k úplnému napnutí nohou v kolenním kloubu (napínáme jen do pocitu mírného napětí).

Počet opakování a výdrž: cca 10 s

Cvik 5 „Moře“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru. Pomalu nadechovat do břicha a hrudníku a „houpat“ hračku na břiše.

Cíl: Uvolnění těla, uvědomění si hlubokého dýchání.

Počet opakování a výdrž: Cca 2-3 min



Metodický list (19)

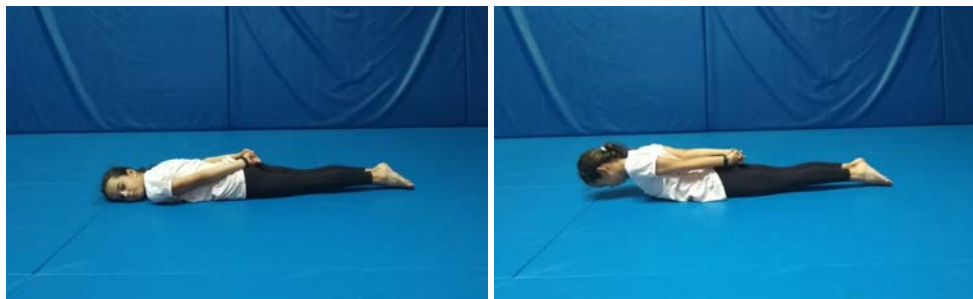
Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 3 - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: posílení svalů zad, protažení prsních svalů, protažení svalů zadní a přední strany stehen, lýtek, uvolnění svalů zad, rozvoj rovnováhy, koncentrace, uvolnění těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky				

Cvik 1 „Had“



Provedení: Z lehu na břiše, ruce jsou spojeny a prsty propleteny za zády s nádechem provést záklon trupu, zapažit. S výdechem přejít zpět do lehu na břiše.

Cíl: Posílení svalů zad, protažení prsních svalů.

Poznámka: Ramena jsou stažena směrem k podložce, za hlavou se děti vytahují vzhůru, hýždě jsou staženy.

Počet opakování: 6x-8x



Cvik 2 „Pozice dítěte“



Provedení: V kleku sedmo předklon, hlavu položit na kolena, paže podél těla.

Cíl: Uvolnění svalů zad.

Poznámka: Je možné podložit hlavu overbalem nebo vložit podložku mezi hýždě a paty.

Počet opakování a výdrž: výdrž cca 10 s

Cvik 3 „Ze střechy do pozice draka“



Provedení: Ze vzporu ležmo přejít do kleku na pravé/levé, ruce na stehna.

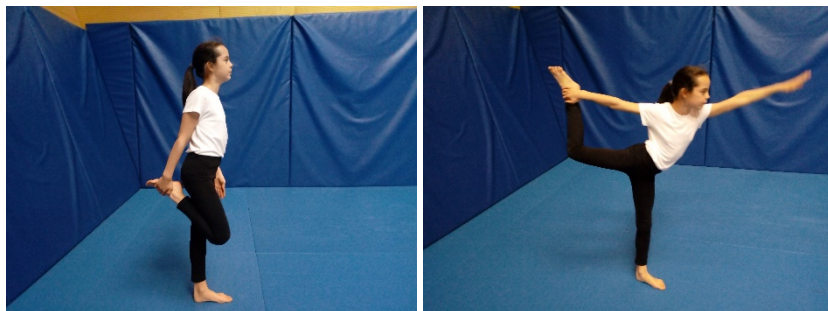
Cíl: Protahování svalů zadní a přední strany stehen, lýtek, uvolnění svalů zad.

Poznámka: Provádět na obě strany. Pravidelně dýchat.

Počet opakování a výdrž: 2x na obě strany, v každé pozici výdrž cca 5 s s pravidelným dýcháním.



Cvik 4 „Pozice tanečnicka“



Provedení: Stoj na pravé/levé, druhou nohu chytit za nárt. Zatlačit nártem do dlaně s mírným předklonem a zanožením.

Cíl: Rozvoj rovnováhy, koncentrace, protažení svalů na přední straně stehna.

Poznámka: V případě nízké úrovně rovnováhy je možné se chytit opory.

Počet opakování a výdrž: cca 10 s (záleží na úrovni rovnováhových schopností dětí). Provádí se na obě strany.

Cvik 5 „Hadrová panenka“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru. Pomalu nadechovat do břicha a hrudníku a „houpat“ hračku na břicho.

Cíl: Uvolnění těla, uvědomění si hlubokého dýchání.

Délka výdrže: Cca 2-3 min (záleží na úrovni koncentrace dětí).



Metodický list (20)

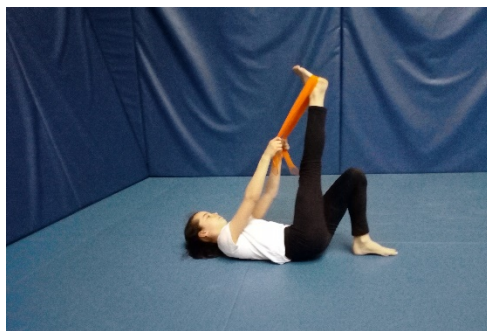
Kompenzační cvičení se zaměřením na protažení 4 - přípravka, élékové

Věková kategorie: kategorie přípravka, élékové

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 – 15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, venku				
Vybavení	Švihadlo, podložky				

Cvik 1



Provedení: Leh skrčmo levou, přednožit pravou, švihadlo zaháknout za chodidlo.

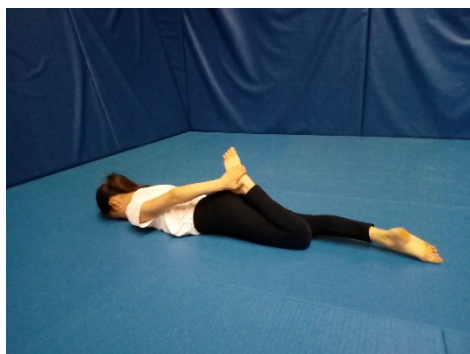
Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna a lýtkových svalů.

Poznámka: Pánev zůstává na podložce, patu přednožené nohy cvičenec vytahuje vzhůru. Cvik se provádí na obě strany. Pravidelné dýchání.

Doba relaxace: Výdrž cca 15 s.



Cvik 2



Zdroj: Vaculíková, 2019

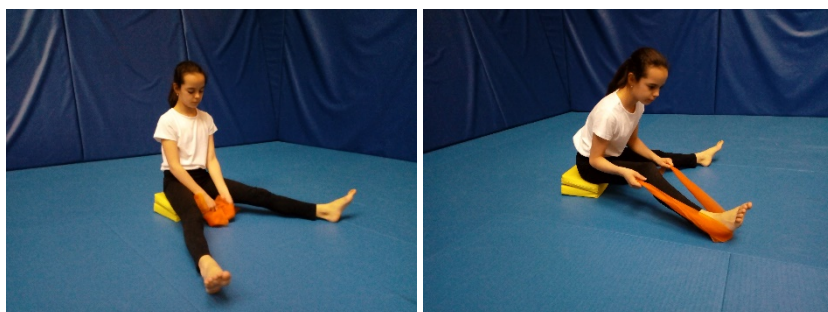
Provedení: V lehu na břicho skrčit přinožmo levou, uchopit levou rukou špičku nohy, přitáhnout ji k hýždi a současně zvednout koleno skrčené končetiny nad podložku.

Cíl: Protažení svalů na přední straně stehna.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s, 2 opakování na obě strany dle časových možností.

Poznámka: Čelo je opřeno o pravou ruku. Neprohýbat v bedrech, koleno zvedat pouze kolmo vzhůru, nesmí docházet k unožení. Pravidelné dýchání.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Sed roznožný, rovný předklon, k pravé/levé, zaháknout švihadlo za chodidlo.

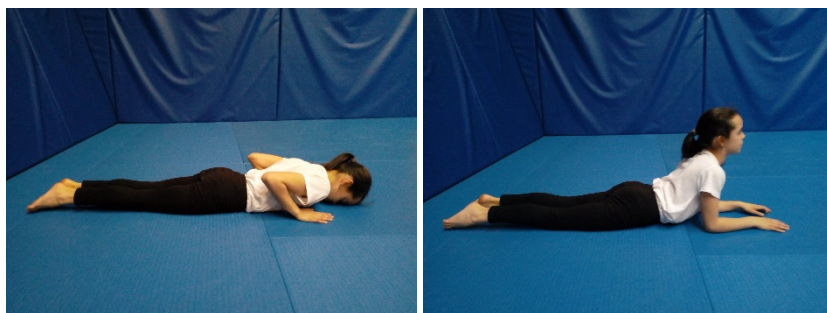
Cíl: Protažení svalů na zadní a vnitřní straně stehna.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s, 2 opakování.

Poznámka: V případě zkrácených svalů na zadní straně stehna a svalů zad je vhodné provést sed na vyvýšené podložce. Pravidelné dýchání.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Z lehu na břicho s nádechem podpor na předloktí ležmo prohnutě.

Cíl: Protažení svalů na přední straně trupu.

Délka výdrže a počet opakování: Výdrž cca 15 s, 2 opakování.

Poznámka: Pravidelné dýchání. Ramena jsou stažena směrem k pánvi, hýždě jsou staženy.

Cvik 5 „Hadrová panenka“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru. Pomalu nadechovat do břicha a hrudníku a „houpat“ hračku na břicho.

Cíl: Uvolnění těla, uvědomění si hlubokého dýchání.

Počet opakování a výdrž: Cca 2-3 min

Správné držení těla na konci tréninkové jednotky



Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (21)

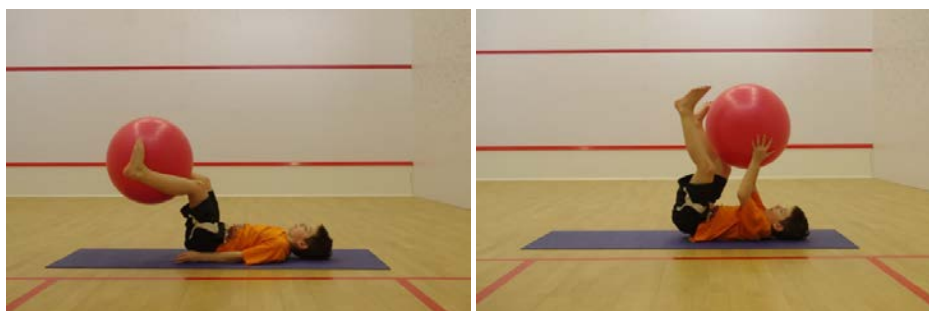
Kompenzační cvičení se zaměřením na stabilizaci - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: stabilizace trupu, uvolnění těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky, velké míče (fitbaly dle výšky dětí),				

Cvik 1



Zdroj: Cencialová, 2013

Provedení: Leh, přednožit pokrčmo, připažit, míč mezi bérce. Míč předat do rukou a zpět.

Cíl: Stabilizace trupu

Poznámka: Pravidelné dýchání.

Počet opakování: Cca 4 – 6x.



Cvik 2



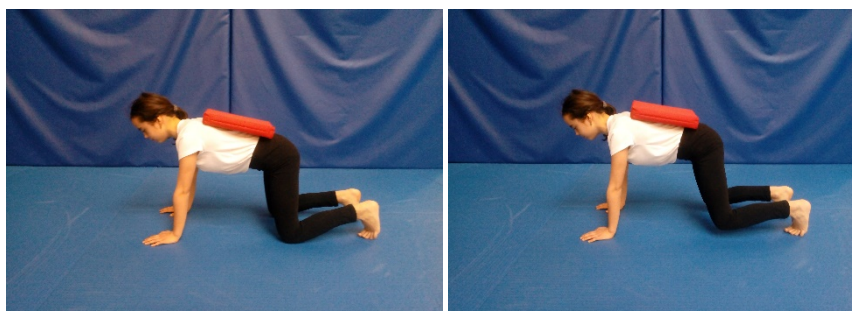
Zdroj: Cencialová, 2013

Provedení: Leh, nohy na míči, připažit. Zvednout pánev.

Cíl: Stabilizace trupu

Počet opakování: Výdrž cca 8 s, 3x

Cvik 3



Provedení: Vzor klečmo. Zvednout kolena.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Hlava zůstává v prodloužení páteře, hrudník se nepropadá.

Počet opakování: Výdrž cca 8 s, 3x



Cvik 4



Provedení: Vzpor klečmo, zvednout kolena. Lezení vpřed/vzad/stanou.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Hlava zůstává v prodloužení páteře, hrudník se nepropadá.

Cvik 5 „Hadrová panenka“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru. Pomalu nadechovat do břicha a hrudníku a „houpat“ hračku na bříše.

Cíl: Uvolnění těla, uvědomění si hlubokého dýchání.

Počet opakování a výdrž: Cca 2-3 min



Kompenzační cvičení zaměřené na protažení ve stoji - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: protažení svalů na zadní, vnitřní a přední straně stehen, svalů postranní strany trupu a svalů krku, správné držení těla

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, venkovní prostory				
Vybavení					

Protahovací část

Cvik 1



Provedení: V základní poloze uchopit špičku nohy napjaté končetiny a přitáhnout ji k bérci. Špičky jsou v rovnoběžném postavení a směřují vpřed. Přednožená končetina je po celou dobu napnutá. Protažení se provádí i u druhé končetiny.

Poznámka: Cvik je také zaměřen na protažení svalů na zadní straně stehna (flexorů kolenních kloubů).

Modifikace: V případě, že cvičenec nedosáhne na chodidlo, obě ruce nechá položené na stehnu stojné nohy a pouze vztyčí chodidlo a přitahuje ho k bérci.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s výdrž. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.



Cvik 2



Provedení: dřep rozkročný, lokty tlačí kolena od sebe.

Cíl: Protažení svalů na vnitřní straně stehna (adduktory stehna).

Délka výdrže a počet opakování: Cca 10 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat.

Cvik 3



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Stoj na pravé, skrčit levou, chytit za nárt. Podsadit pánev.

Cíl: Protažení svalů na přední straně stehna (flexory kyčelního kloubu).

Délka výdrže a počet opakování: Cca 10 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany. Kolena jsou vedle sebe. Pro větší stabilitu je možné se držet opory.



Cvik 4



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: Stoj rozkročný, pravá vzpažit, levá v bok. Úklon trupu vpravo/vlevo. Cvik se provádí na obě strany.

Cíl: Protažení svalů boční strany trupu.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 5 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.

Poznámka: Pánev zůstává ve stejném postavení po celou dobu výdrže, nedochází k odlehčení chodidla nohy, od které se ukláníme.

Cvik 5



Zdroj: Vaculíková, 2019

Provedení: úzký stoj rozkročný, pravou vzpažit pokrčmo, ruku položit na levý spánek. S výdechem úklon hlavy vpravo, levé rameno tlačit směrem k podložce.

Cíl: Protažení svalů postranní strany krku.

Délka výdrže a počet opakování: Cca 15 s. Dle časových možností 2-3x zopakovat na obě strany.



Správné držení těla na konci tréninkové jednotky

Cvik 6



Zdroj: Vaculíková, 2019

Postavení dolních končetin: Nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

Postavení pánve: Pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky nebo bránice a svaly pánevního dna jsou vůči sobě rovnoběžně).

Postavení ramen: Ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme rameny „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

Postavení hlavy: Brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca 90°), hlava se vytahuje za temenem vzhůru.



Metodický list (23)

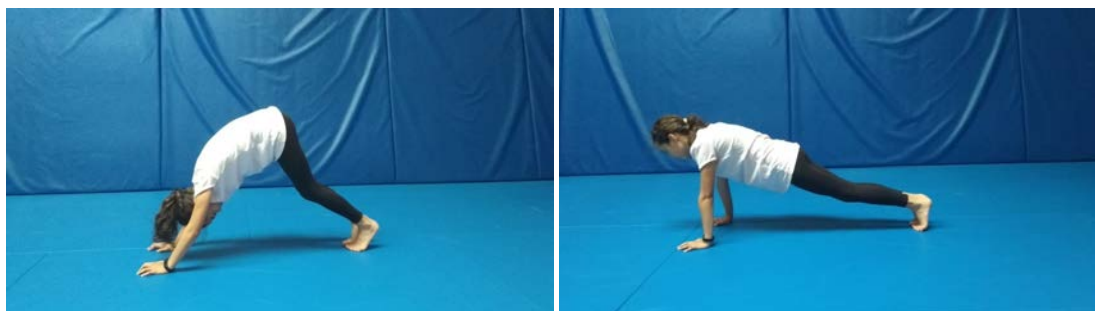
Kompenzační cvičení zaměřené na aktivaci svalů celého těla - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: aktivace svalů celého těla, stabilizace trupu, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu, rozvoj rovnováhy

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky				

Cvik 1



Provedení: Ze vzporu stojmo ručkováním přejít do vzporu ležmo.

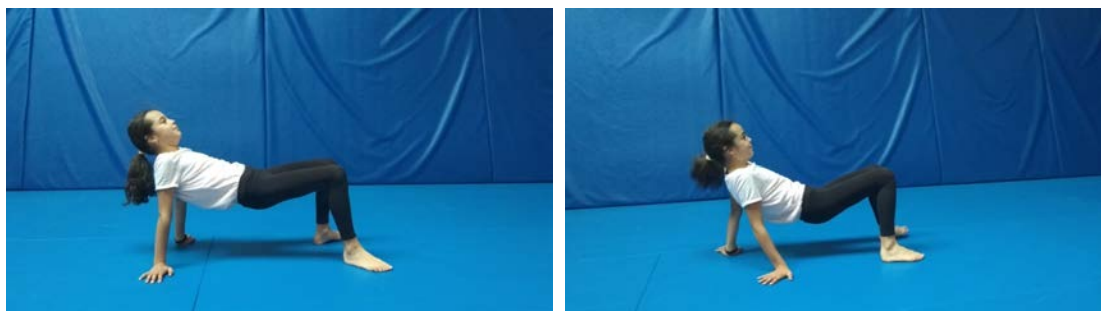
Cíl: Posílení svalů celého těla.

Poznámka: Neprohýbat v bederní části páteře, hlava v prodloužení těla, hrudník se nepropadá.

Počet opakování: Cca 5x.



Cvik 2



Provedení: Vzpor vzadu ležmo rozkročný, nohy pokrčeny v kolenou. Lezení vpřed, vzad, stranou.

Cíl: Posílení svalů celého těla.

Poznámka: Nezapadat do ramen. Před cvičením je vhodné uvolnit ruku v zápěstí kroužením.

Cvik 3



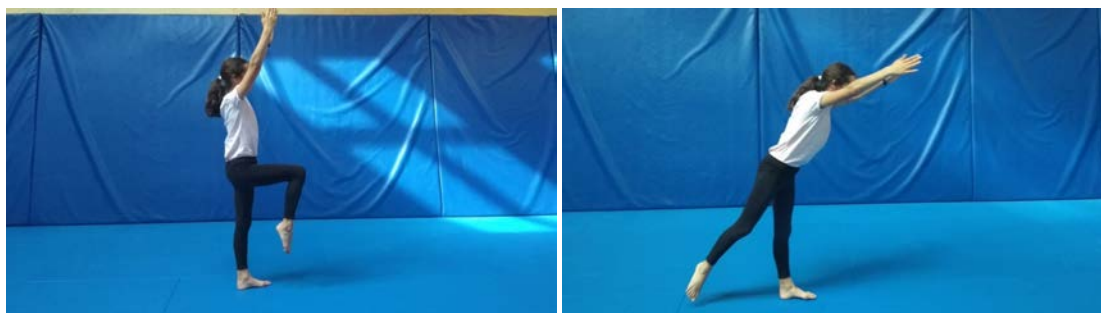
Provedení: Podpor na předloktí sedmo, dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou. Horní paže je před trupem nebo v upažení (těžší varianta). Cvičenec zvedá pánev.

Cíl: Stabilizace trupu, posílení svalů pletence ramenního.

Poznámka: Cvičenec se odtlačuje předloktím od podložky.



Cvik 4



Provedení: Stoj na pravé noze, levá pokrčená přednožmo, paže ve vzpažení. Výdrž.

Modifikace: Cvičenec pomalu přechází do předklonu a zanožení.

Cíl: Stabilizace kyčelního kloubu, rozvoj rovnováhy.

Poznámka: Pánev je po celou dobu provedení v „neutrální“ pozici (kyčelní kloub stojné nohy se nevy-
sunuje stranou), koleno stojné nohy směřuje nad prsty u nohou, prsty stojné nohy jsou volně rozpro-
střeny na podložce (nekrčí se a nechytají podložky).



Kompenzační cvičení s využitím overbalu - příprava, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie příprava, élérové, mladší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: posílení svalů na zadní straně steh, břišních a zádo-
vých svalů, uvolnění těla.

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 - 15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky, hračka ...				

Cvik 1



Provedení: Leh pokrčmo, nohy na šířku pánve. Zvedat pánev a pod pánví předávat míček/hračku...

Cíl: Posílení svalů na zadní straně stehna.

Poznámka: Při zvednutí pánve je váha rozložena na ramenou, ne na krku.

Počet opakování: 3x8 opakování.



Cvik 2



Provedení: Leh, skrčit přednožmo, hračka v pravé. S výdechem hrudní předklon, zvednutí pánve a předání hračky do druhé ruky.

Cíl: Posílení břišních svalů.

Poznámka: Hlava zůstává v prodloužení páteře, mezi bradou a hrudníkem zůstává malý prostor.

Počet opakování: 3x6 opakování.

Cvik 3



Provedení: Leh na břicho, hračka mezi lopatkami, připažit, dlaně směřují k podložce. S nádechem hrudní záklon zapažit.

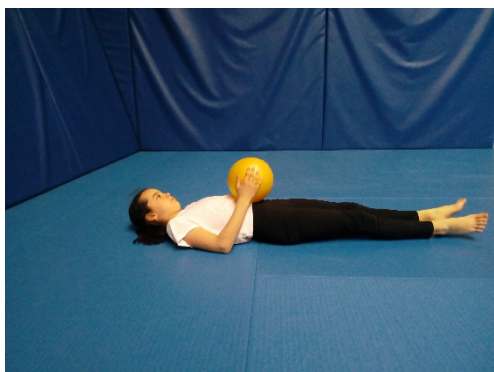
Cíl: Posílení zádových svalů.

Poznámka: Hlava se nezaklání, pohled směřuje po celou dobu cvičení dolů

Počet opakování: 3x6 opakování.



Cvik 4 „Moře“



Provedení: Leh na zádech, připažit, dlaně vzhůru. Pomalu nadechovat do břicha a hrudníku a „houpat“ hračku na břiše.

Cíl: Uvolnění těla, uvědomění si hlubokého dýchání.

Počet opakování a výdrž: Cca 2-3 min



Kompenzační cvičení s využitím lavičky - přípravka, élérové, ml. a st. žáci

Věková kategorie: kategorie přípravka, élérové, mladší a starší žáci

Skupina rozvíjených schopností/dovedností:

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	Celý kolektiv	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična				
Vybavení	Podložky, lavička, nafukovací balonky				

Cvik 1



Provedení: Vzpor ležmo, nohy na lavičce. Ručkováním pohyb stranou.

Cíl: Posílení svalů celého těla.

Poznámka: Provádět na obě strany.

Počet opakování: 1 délka lavičky vpravo/vlevo.



Cvik 2



Provedení: Z lehu s patami na vyvýšené podložce stahem svalstva na zadní straně trupu zvednout pánev a z těla vytvořit „desku“.

Cíl: Stabilizace trupu.

Poznámka: Váha je rozložena na lopatkách.

Délka výdrže a počet opakování: výdrž cca 8 s, 3 opakování.

Cvik 3



Provedení: V sedu na lavičce, s výdechem předklon trupu, chodidla vztyčit.

Cíl: Protažení svalů na zadní straně stehna, lýtek.

Poznámka: Rovná záda. Pravidelné dýchání. Děti by měly cítit pouze mírný tah, ne bolest.

Délka výdrže a počet opakování: výdrž cca 8 s, 3 opakování.



Cvik 4



Provedení: V sedu na lavičce, úklon trupu vpravo/vlevo.

Poznámka: Pánev zůstává pevně na lavičce.

Délka výdrže a počet opakování: výdrž cca 8 s, 2 opakování na P/L stranu.

Cvik 5



Provedení: V lehu pokrčmo foukat do balonku.

Cíl: Stabilizace, dechová cvičení.