

# ČERVEN

## Zaměření cviků měsíce června:

- využití labilních ploch v rámci senzomotorického cvičení
- kombinace pohybových dovedností získaných z předchozích oblastí
- opakování a prohlubování získaného

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
<b>Nahánění míčů</b>	gymbally v prostoru tělocvičny, všichni utvoří kruh s držení za ruce, snaží se kopáním dostat gymbally do středu kruhu, v hodinách RD vytvořit více kruhů, v hodinách PD obměna – dva kruhy soutěží, který nachytá více gymballů	gymbally
<b>Zmrzlina</b>	gymball představuje kopeček zmrzliny, děti utvoří dvojice, trojice či čtveřice, doběhnou ke gymballům na jedné straně tělocvičny, slepí je k sobě a snaží se je bez pádu na zem, bez rozpojení, dopravit na druhou stranu tělocvičny	gymbally
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
<b>Poleva</b>	leh na břicho na gymballu, přenášíme váhu směrem do opory rukou a zpět na chodidla nebo opora do stran na levých, pravých končetinách	gymball
<b>Oplatka</b>	VP vzpor ležmo na břicho, gymball v oblasti pánve, ručkováním se dostáváme do pohybu vpřed → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	gymball
<b>Ukousnutá oplatka</b>	VP jako u cviku „Oplatka“, ze zpevněného lehu přecházíme do polohy kleku sedmo na míči → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	gymball
<b>Vlny na hladině</b>	VP sed na gymballu, postupnými intenzivnějšími poskoky se dostaneme do stoje před gymball	gymball
<b>Odpočinek na lehátku</b>	VP – sed na gymballu, pohybovat s gymballem pomocí pohybů pánve – vpravo, vlevo, vpřed, vzad, kroužit	gymball
<b>Plavčík</b>	VP – stoj za gymballem, přechod do stoje na jedné DK, druhou DK položí na míč, výdrž, výměna DKK	gymball
<b>Plachetnice</b>	cvičení ve dvojici, VP – sed zády k sobě na gymballu, upažit, společně se chytit dlaněmi, pohyby do rotace trupu, předklonu, záklonu, úklonu vpravo, vlevo	gymball

<b>Vyskakování rybek</b>	cvičení ve dvojici, VP – sed na gymballu zády k sobě, po domluvě na tři zhoupnutí odrazem vyskočit do stoje, obdoba cviku „vlny na hladině“, opět hlídat postavení gymballu při dosedu	gymball
<b>HLAVNÍ ČÁST</b>		
stanoviště představující okolí vody	možná variabilita stanovišť	
1. stanoviště – <b>kluzké kameny</b>	bosu představují kameny, pro přechod volíme různé formy – chůzí, v poloze na čtyřech, couváním, stranou, pro zvětšení lability můžeme bosu otočit nafukovací částí dolů	bosu, žíněnka
2. stanoviště – <b>přechod lávky</b>	využijeme lavičky zavěšené na kruzích, zajistíme žíněnkami	kruhy, lavičky, žíněnky
3. stanoviště – <b>lavor s kamínky</b>	využijeme lavor, do kterého dáme kamínky, nejlépe i vodu (studenou, teplou)	lavor, kamínky, voda
4. stanoviště – <b>hod overballem naplněným vodou</b>	VP – stoj, stoj na jedné DK, přidání labilní podložky – měkká destička, labilní čočka, bosu, trampolína, házení s overballem	overball s vodou, labilní podložky
5. stanoviště – <b>stopy v písku</b>	využijeme obrázky otisků chodidel a atletický žebřík, každé okénko v žebříku má svou variantu skoku	atletický žebřík, obrázky chodidel
<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>		
<b>Kreslení nohou do písku</b>	využití vysypaného písku na igelitu, v krabici nebo lavoru, pomocí nohou nakreslit jednoduchý obrázek, vytvořit jednoduchý příběh, nakreslit vodu s plachetnicí nebo se v písku pouze přehrabovat nohama – přidáme drobné kamínky	igelit, lavor/krabice, písek, drobné kamínky
<b>Vyklepání písku</b>	VP – leh na břicho/na zádech, využití gymballu k masáži těla ve dvojici, výměna rolí, hlazení plosky nohy, regenerace po cvičení – autoterapie	gymball