

# LEDEN

## Zaměření cviků měsíce ledna:

- manipulace nohy s pomůckou
- koordinace oko/noha
- statická poloha – stoj
- ztížení výchozí polohy – stoj na jedné DK

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
<b>RUŠNÁ ČÁST</b>		
<b>Příprava koulí</b>	různé formy koulení míče nohou (na místě, při chůzi se střídáním nohou, jednou nohou)	tenisák /overball
<b>Získání sněhové koule</b>	snaha získat pro sebe míč při cvičení ve dvojici čelem k sobě	tenisák /overball
<b>Koulovačka</b>	koulovačka v prostoru tělocvičny s využitím overballů, hrají všichni proti všem	overbally
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>		
<b>Jízda v autě</b>	sed na overballu předvést různé styly jízdy autem	overball
<b>Jízda v autobuse</b>	obdoba předchozího cviku, různé styly jízdy, sezení v zástupu za sebou	overball
<b>Parkování</b>	sed na overballu, DKK nataženy, výdrž v poloze, těžší varianta – postavit patu jedné nohy na špičku druhé	overball
<b>Oblékání</b>	klek na jedné noze, podávání overballu pod stehnem, kolem trupu a nad hlavou, výměna nohou v průběhu cviku → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	overball
<b>Vyzutá bota</b>	stoj na jedné DK, snažíme se zvednout overball ze země, vystřídat dolní končetiny → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	overball
<b>Sněhová koule</b>	jednou DK položenou na overballu tvarujeme sněhovou kouli – kouláním na místě, snaha zvednout míč nohou, výměna nohou	overball

HLAVNÍ ČÁST		
1. stanoviště – zasněžená krajina	forma senzomotorické cesty s využitím různých druhů míčků	overbally, gymball, medicinbal, tenisáky, masážní ježci, karimatky, žíněnka, lavičky, stavebnice kruh
2. stanoviště – cvičení se sněhovou koulí	na gymnastickém koberci cvičení ve dvojicích <ul style="list-style-type: none"> <li>• posílání overballu</li> <li>• skoky s overballem</li> <li>• spolupráce s overballem ve stoji</li> <li>• podávání overballu</li> <li>• udržení overballu vleže na zádech</li> <li>• udržení dvou overballů mezi chodidly</li> </ul>	gymnastický koberec, overbally
3. stanoviště – tání sněhu	trasa mezi švihadly, cestu rozšiřovat, zužovat, vytvářet zatáčky, dítě danou trasou kutálí míč nohou, vystřídání nohou	švihadla, overbally
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Vytvoření koule z novin	rozložený arch novin pomocí nohou zmuchlat do kuličky, zkusit, jak se kutálí po zemi, zvednout ji ze země nohou do ruky, nohama vyhladit noviny do původního tvaru → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	noviny
Masáž	VP – leh na břicho, cvičení ve dvojicích nebo R+D, jeden leží na karimatce, druhý tenisákem nebo overballem masíruje	karimatky, overbally, masážní ježci