



Trénink – Gymnastika (120 minut)

Termín: středa 15. ledna 2025

Místo: Tábor

Časový rozsah: 17:00 – 19:00

Trenér: Mgr. Tomáš Funfálek

I. ROZCVIČKA (30 minut)

Cíl: Zahřátí, aktivace kloubů a příprava na gymnastické dovednosti.

1.) Hra (5min):

a. „Opičí honička“

- Děti se pohybují na všech čtyřech (medvědí chůze), honí se ve vymezeném prostoru.

b. „Na stíny“

- Děti se pohybují ve dvojici v celém prostoru a „stín“ musí napodobovat vše co dělá první.

c. „Opičí dráha“

- Děti překonávají nejrůznější překážky netradičním způsobem.

2.) Dynamická mobilita (5 minut)

- **Rotace, flexe a extenze HK, TRUP a DK:** malé a velké kruhy vpřed i vzad, osmičky, v protisměru..., „nošení čaje“ (zlepšení mobility a prokrvení všech velkých kloubů).
- **Flow – dřep -> rytíř->preclík->rytíř->->dřep**
- „Cossack squat drill“(dvojice).

3.) Průpravné prvky – zpevnění (20 minut)

• Kolébka:

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1. vzad přitažená kolena | 5. + do stoje |
| 2. + na celá chodidla | 6. vzad do svíce + vpřed do placky |
| 3. + do stoje | 7. otevřená „Hollow rock“ |
| 4. vzad do svíce | |

• Vzpor (výdrž 5 - 10s v každé pozici – 2 x na každou stranu):

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. „klik“ | 4. vzpor P bok |
| 2. vzpor L bok | 5. „klik“ |
| 3. „rak“ | |



Trénink – Gymnastika (120 minut)

- **Vzpor (ve dvojici, držet za jednu nohu a provést otočku 2 x na každou stranu):**
 1. „klik“
 2. vzpor L bok
 3. „rak“
 4. vzpor P bok
 5. „klik“
- **Stoj na rukou:**
 1. Vzpor dřepmo + odrazy
 2. Zvyšování rozsahu a výdrže
 3. Přechod do stoje na rukou (ve dvojici - opakovaně)
 4. Stoj na rukou z nároku

II. Hlavní část - 4 stanoviště (každé 20 minut)

1.) Gym koberec – kotouly a pády

- **Převaly stranou:**
 - Ruce ve vzpažen (propnuté lokty) nohy a špičky propnuté
- **Kotoul vpřed:**
 - Start ze dřepu, opora o ruce -> odrazem do kotoulu
 - Postupně zvětšovat odraz -> ze stoje -> z rozběhu -> kotoul letmo
- **Kotoul vzad:**
 - Start ze dřepu, přitáhnutá kolena, ruce vedle hlavy vytočit prsty do strany
 - Kotoul vzad schylmo ze sedu -> ze stoje
 - Kotoul vzad do stoje na rukou ze sedu / ze stoje (dopomoc vytažení nohou)
- **Hvězda:**
 - Hvězda z bočního postavení -> s nárokem
 - Hvězda s přetočením
 - Hvězda s přetočením a dopadem na obě nohy
- **Rondát**
 - Odraz z rukou, přetočení ve vzduchu dopad a odraz do výšky z obou nohou
- Soutěž podle času a úrovně cvičenců



Trénink – Gymnastika (120 minut)

2.) Přeskok

- **Opakované odrazy na můstku:**
 - Odrazy z natažených nohou, ruce s oporou o bednu / koně, vytáhnutí hýždí a natažených nohou co nejvýše.
 - **Náskok na překážku:**
 - Odraz, zášvih + dopad na ruce a doskočení na bednu
 - **Přeskok:**
 - Odbočka – opora o jednu ruku, skrčené nohy stranou P / L
 - Roznoška – nohy od sebe do strany
 - Skrčka – kolena k hrudníku a proskočit mezi rukami
 - Soutěž podle času a úrovně cvičenců
-

3.) Trampolína + duchna

- **Základní skoky:**
 - Kontrolované odrazy z trampolíny z obou nohou, ruce do vzpažení nohy u sebe, měkký a stabilní dopad do duchny
 - **Skok s otočkou ve vzduchu (svislá rotace):**
 - Odraz z trampolíny s rotací o 90°, 180° a postupně 360°
 - **Přemety přes překážku:**
 - Odraz z trampolíny s oporou o propanuté ruce -> s dopadem na záda do duchny
- > s dopadem na hýždě -> s dopadem na nohy.
 - **Skoky s převalem vpřed / salta (vertikální rotace):**
 - Odraz z trampolíny s rotací přes hlavu s dopadem na záda do duchny -> postupně do sedu -> na závěr na nohy
 - Soutěž podle času a úrovně cvičenců
-

4.) Hrazda (úroveň čela)

- **Ručkování do strany (tam a zpět 2 x):**
- **Ručkování vpřed a vzad (tam a zpět 2 x):**
- **Přešvih skrčmo / schylmo vpřed + vzad**
 - Přetažení nohou za tělo mezi pažemi a zpět



Trénink – Gymnastika (120 minut)

- **Svis vznesmo / střemhlav**
 - Vis na hrazdě v pozici natažených nohou za pažemi / vis v pozici hlavou dolů a propnuté DK do stropu
- **Vzepření do vzporu na hrazdě + seskok zášvihem a sešín vpřed**
 - Odrazem od země výskok do vzporu na hrazdě
 - + zášvih = zašvihnutím propnutých DK a odrazem pánve od hrazdy seskok na zem
 - + sešín = „kotoulem“ vpřed přes hrazdu do stoje na zemi
- **Výmyk na hrazdě:**
 - S odrazem od země -> z visu.
- Kombinace prvků do sestavy podle času a úrovně cvičenců

III. ZÁVĚR (10 minut)

1.) Zklidnění, uvolnění a stretch

- Kolébka na zádech.
- Protážení hamstringů, kyčlí a ramen.
- Reflexe a zhodnocení tréninku