

ROZCVIČKA S KOŠTETEM

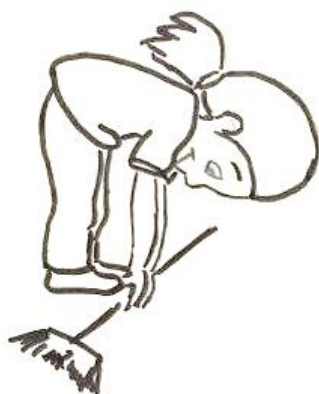


CO POTŘEBUJETE:

Budeme potřebovat chuť si protáhnout a zpevnit tělo, podložku na cvičení a samozřejmě koště.

POSTUP:

Než začneme posilovat, musíme se taky pořádně protáhnout. Tak koště do rukou a jdeme na to!



Protažení:

1. Postavíme se a nohy dáme dál od sebe, špičky nohou směřují rovně před sebe. Koště chytíme zeširoka a dáme natažené ruce s koštětem nad hlavu. Zhluboka se nadechneme a s pomalým výdechem a s nataženýma rukama se pomalu předkláníme, až se dotkneme násadou špiček u nohou. S nádechem se zase pomalu zvedáme do stoje. Ale pozor! Ruce máme pořád natažené a držíme koště! Tento cvik budeme opakovat 6x.

2. Při druhém cviku se zase postavíme a rozkročíme. Ruce dáme nad hlavu. Nadechneme se a výdechem se pomalu ukloníme na stranu. S nádechem se vrátíme do počáteční pozice. S výdechem se opět pomalu ukloníme na druhou stranu. Tento cvik opakujeme na každou stranu 3x.

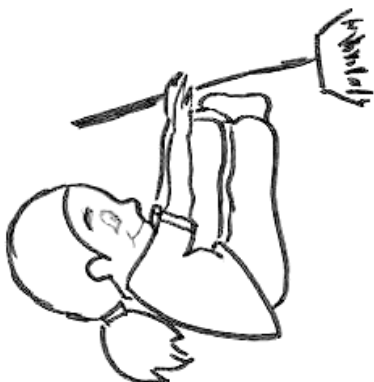


Balancování:

3. Polož koště na zem. Bosýma nohama zkus přejít po násadě od koštěte, jako když se snažíš přejít po obrubníku. Snaž se udržet rovnováhu. Jdi dopředu, couvej anebo se zkus otočit.

Posilování těla:

4. Dřep určitě všichni známe. Teď ho ale uděláme o trošku složitější. Postavíme se, nohy mírně od sebe. Koště chytíme oběma rukama. Ruce natáhneme a dáme nad hlavu. A teď pozor! S takto nataženýma rukama nad hlavou, pomalu uděláme hluboký dřep. Zvládneš udělat 20 dřepů?



5. Lehneme si na záda a zvedneme nohy ke stropu. Chytíme koště do rukou a s výdechem se snažíme položit koště na chodidla. S nádechem si pomalu lehne zpátky na podložku. Pokud se cvik nedaří, zkus pokrčit nohy.

CO PROCVIČUJETE:

Cvičením procvičujeme celé tělo, především pak hrubou motoriku, koordinaci a stabilitu. Při aktivitě se vyplavují hormony štěstí a okysličuje se mozek, to vede k lepší náladě, koncentraci a soustředění.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na důkladné provedení cviků. Všechny cviky provádíme pomalu, abychom si neublížili.

ZDROJ NÁPADU:

Web: <https://zeny.iprima.cz/cviceni/cviceni-s-nasadou-od-kostete-aneb-jak-efektivne-ozivit-domaci-trenink>

Web: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js16/rozcviceni-nacini/web/pages/04-tyc-jednotlive.html>

ZDROJ OBRÁZKU:

ZDROJ TEXTU:

web: <https://zeny.iprima.cz/cviceni/cviceni-s-nasadou-od-kostete-aneb-jak-efektivne-ozivit-domaci-trenink>