Hálová, Koťerová  
Gymnastika III. ročník  
Učitelství pro první stupeň

Přeskok, odrazová průprava

1. **Úvod, rozehřívací část a rozcvička** (10 minut)

**Zahájení hodiny**

Sedneme si do kroužku, přitlačíme sedací kosti na zem, narovnáme záda a řekneme si, co se bude dneska dít (motivace).

**Skokani a běžci**

Vymezíme prostor přibližně 8x8 metrů, hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo jsou skokani, druhé běžci. Družstvo skokanů si zvolí svého kapitána, kapitánem může být i necvičící žák. Běžci se postaví do čtverce a skokani do řady podél čtverce. Kapitán skokanů posílá své hráče po řadě do čtverce, kde poskakují na jedné noze a snaží se dotknout běžců. Každý skokan je ve čtverci asi 15 sekund a pak se vrací zpět. Běžci, kterých se skokan dotkl, opouštějí hřiště. Jakmile jsou takto pochytáni všichni běžci, vymění si družstva úlohy a hra se opakuje. Vítězí družstvo, které v kratší době pochytá všechny protivníky.

**Veverčí ocásky**

Každé dítě si vezme švihadlo, udělá si z něj ocásek. Na vymezeném poli se každý snaží vytrhnout ocásek jiné vevece. Jakmile někdo vezme ocásek jinému hráči, ocásek mu vrátí a ten komu byl ocásek sebrán musí udělat 5 přeskoků přes švihadlo a může se vrátit do hry.

**Rozcvička se švihadlem**

1. **Hlavní část** (30 minut)

**Odrazová a doskoková průprava - kruháč** (2 kola)

* Skoky přes švihadlo: Správné držení švihadla  
  Klasický přeskok (10 x), po pravé noze a po levé noze (1 0x)
* Skoky přes lavičku snožmo (s pomocí rukou, bez pomoci rukou)
* Jeden je v prknu, druhý ho podleze, poté se vymění (každý 5 x)
* Skoky s využitím pomocných čar na zemi (ze strany na stranu, ze předu do zadu, do čtverce)
* Koza

- žák se postaví ke koze (na odrazový můstek), položí na ni ruce a 5x se odrazí co nejvýš, učitel kontroluje provedení a dělá dopomoc.   
- žák se pokusí odrazit a koleny dopadnout na kozu. učitel kontroluje provedení a dělá dopomoc.

**Přeskok přes kozu**

* Každý žák zkusí cca 1 - 2 x přeskočit přes kozu, učitel dělá dopomoc
* pro zabavení ostatních, bude připravené lano a děti budou probíhat pod ním. (Dva dobrovolníci točí, střídají se)

1. **Závěrečné protažení + reflexe** (5 minut)

* Úklid náčiní
* Společný kruh, úklony, protažení nohou,hlavy a zápěstí. Během protažení probíhá závěrečná reflexe.