



## Rozcvičení

Důležitá součást sportování (vrcholového i amatérského) i hodin TV.

Když děláš rozcvičení dobře – je to prevence a zároveň se připravíš na maximální výkon.

Rozcvičení – rozehřátí organismu – je individuální, každý pracuje v aerobním režimu při jiné rychlosti běhu.

### 1) Prohřátí

Často používáme balon a spoustu pohybů při klusání...

Hlavně ne stereotyp – takže jednoduché překážkové dráhy nebo třeba živé prvky při klusání – změna pohybu.

Vše trvá pár minut – přizpůsobíme zatížení a činnosti, kterou budeme dělat.

Intenzita prohřívání – mírná, postupně roste.

Honičky v této fázi rozcvičení nejsou úplně to nejlepší.



## **2) Pozor na správné protažení**

Často používáme pomůcky a balony.

Dobrý je také dynamický strečink – v mírné intenzitě - dynamické – postupně mírně švihové prvky - to je OK.

Připraví tě na pohyb, který budeš při tréninku dělat.

Ne statický strečink.

## **3) Teď je prostor pro nejrůznější průpravná cvičení se střední až maximální intenzitou**

Valíme průpravná cvičení s balonem všeho druhu, s florbalkou a míčkem atd.

Děláme nejrůznější atletické běžecké abecedy – zpestřujeme soutěžemi družstev nebo třeba honičkou, kdy se sportovec pohybuje pouze daným cvikem.

Používáme také žebříky – prostě zábava – ne jenom pořád stejné cviky.

## **4) Na závěr rozcvičení děláme věci, které jsou hlavní pro daný trénink (hodinu TV)**

Pořádně se soustředí na techniku.

Hodně valíme různé varianty štafet – člunkový běh, štafety s překážkami, štafety s kužely ...

Kombinujeme třeba rovinky – po doběhu – odhod míčku.

Odrazová honička po jedné noze nebo vybíjená všichni proti všem – to nás mega baví.

Intenzita pohybu je vysoká, ale ne ještě maximální.

Máme rádi také štafety s balony všeho druhu, střídáme řadu sportů.



**Tak pořádně makej a bav se nejen sportem.**

**Michael Svoboda**