



## 14. lekce

### Tématický plán:

Teorie - Netradiční náčiní v ZG.

Praxe - Cvičení na velkých míčích - fitballech.

Doporučená literatura

### CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

Mezi tzv. netradiční náčiní v základní gymnastice přibývají každoročně různé novinky (aerobar, overball, fitball, pet lahve, expandery, therabandy, koberečky, malé míčky, balanční plochy apod.). Zvládnutí nových účelných pohybových dovedností přispívá k pestrosti a emocionálnosti cvičebních programů. Použitím náčiní se zvětšuje účinnost vybraných cviků.

Cvičení s netradičním náčiním přispívá:

- k zlepšování psychofyzické kondice,
- k získávání nových dovedností,
- k optimálnímu rozvoji pohybových schopností,
- ke kompenzaci jednostranné zátěže a nesprávných pohybových návyků,
- k osvěžení, k získávání prožitků, radosti z pohybu i k relaxaci.

#### Fitball – velké míče

Cvičení na velkých nafukovacích míčích a s velkými míči (Gymnastic Ball, Balance Ball, Fit Ball, Exercise Ball atd.) zaznamenalo v poslední době značnou oblibu. Zpočátku byly velké míče využívány pro rehabilitační cvičení (Gymball). Nyní se často objevují v programech pro začátečníky, zdravotně handicapované, pro kardiaky, seniory, gravidní ženy a lidi s nadváhou. Používáme je často jako zdravou alternativu dynamického vyrovnávání polohy v sedu. Přínosem rozmanitého cvičení na velkých míčích je možnost ovlivňovat držení těla, koordinační a kondiční schopnosti.

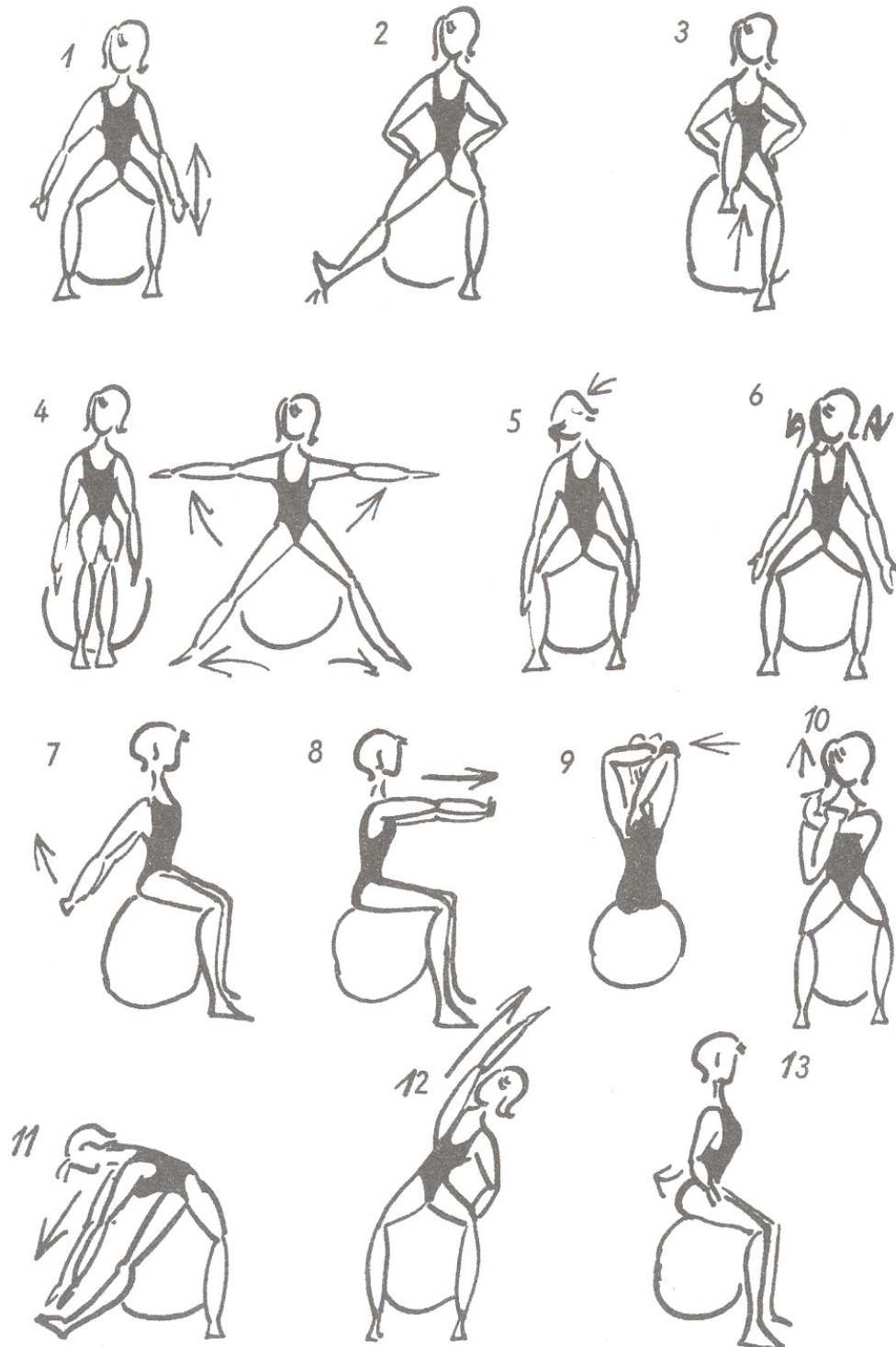
Cvičení v sedu a míči s odlehčením nohou vyžaduje přípravu držení rovnováhy, pak následuje:

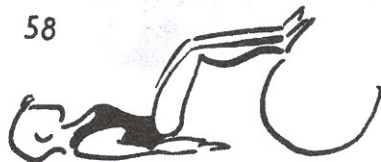
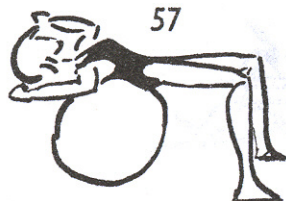
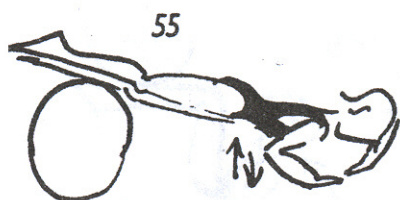
- ⇒ sed na míči, pohupy,
- ⇒ zvedání nohou, šlapání, poskoky v sedu,
- ⇒ polohy těla – balanční cvičení v lehu na břiše, boku, na zádech a ve smíšených podporech,
- ⇒ posilovací cvičení,
- ⇒ aerobní cvičení,
- ⇒ strečink.

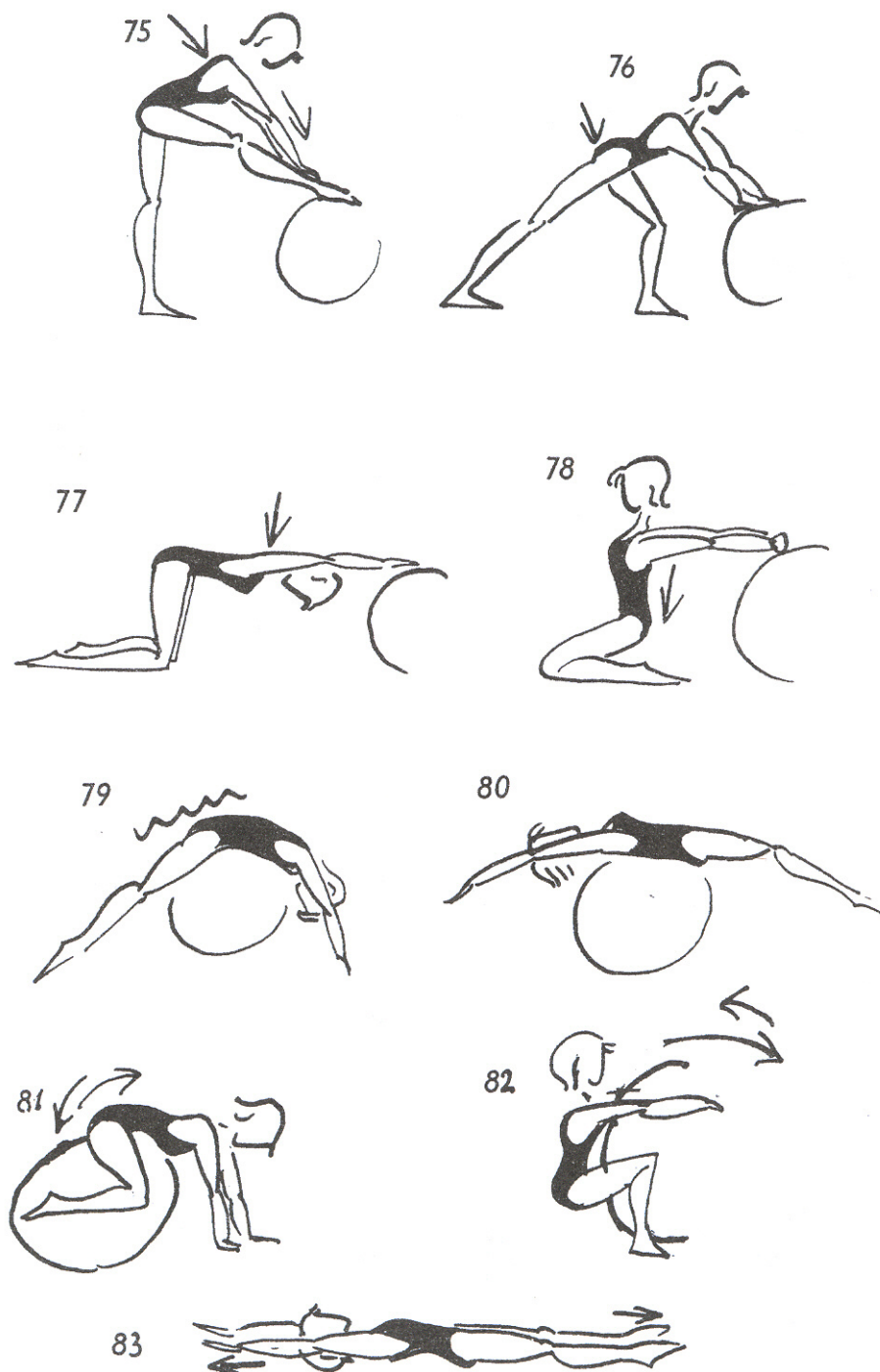
Celá cvičební lekce se skládá ze zahřátí, hlavní části (posilování, kardiovaskulární trénink) a uklidnění se závěrečným uvolněním a strečinkem.

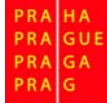


## PŘÍKLAD CVIČENÍ – FITBALL









## **Doporučená literatura**

- BLAHUŠOVÁ, E. *Pilatesova metoda: cvičení se širokou gumou, velkým míčem, cvičení na odstranění bolesti páteře*. Praha. Olympia 2004, ISBN 80-7033-841-5
- PANSKÁ, Š., THOROVSKY, J. *Cvičíme s velkými míči*. Praha. ČOS 1997
- SKOPOVÁ, M., ZITKO, M. *Základní gymnastika*. Praha. Grada, 2005, ISBN 80-246-0973-8
- ŠÍPKOVÁ, O a kol. *Buď fit s ČT*. Praha. Edice ČT, 2006, ISBN 80-85005-64-6
- VYSUŠILOVÁ, H. *Cvičení s gumovými pásy: Thera-Band*. Praha. ARSCI, 2003, ISBN 80-86078-26-4
- ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha. Portál, 2001, ISBN 80-7128-462-5