
PRŮPRAVNÉ ÚPOLY

- Pádová technika

Průpravné úpoly jsou cvičení, jejichž zvládnutí je předpokladem ke cvičení úpolových sportů. Mohou to být specifické cviky, obsahující prvky dané úpolové specializace (cvičení na zemi s odporem partnera jako průprava na úniky z držení), ale i základní cviky obsahující úpolový charakter (strkání do soupeře).

Průpravné úpoly jsou relativně jednoduchá tělesná cvičení, která můžeme vykonávat bez jakékoliv speciální přípravy. Jednoduchost techniky jejich vykonávání má svoje opodstatnění.

Pomáhají u mládeže rozvíjet kondiční a koordinační pohybové schopnosti, odvahu, sebekontrolu, soutěživost, bojovnost. Průpravné úpoly zařazujeme ve vyučovací jednotce do průpravné části, lze je využít i jako doplňující a kompenzační cvičení. Jejich nezařazováním do vyučovacího procesu tělesné výchovy ochuzujeme žáky a studenty o rozvoj dovedností, návyků a schopností, které nelze získat jinými prostředky tělesné přípravy. Jestliže je zařazujeme do hlavní nebo závěrečné části vyučovací hodiny, je potřeba věnovat výběru cvičení větší pozornost.

Mohou se dělit na:

1. *Základní průpravné úpoly*

- Přetahy
- Přetlaky
- Odpory
- Kombinace všeho (úpolové hry)

2. *Specifické průpravné úpoly*

3. *Pádová technika*

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3