

ATLETICKÁ ABECEDA

Průpravné pohybové činnosti a hry

Průprava - liftink

Liftink je pro děti mladšího školního věku poměrně náročná disciplína, ve které jde o přenášení hmotnosti ze špičky chodidla na patu. Proto jsme se zaměřili především na průpravné cviky a také na motivaci, při které jsme žákům tento cvik připodobnili k známější situaci.

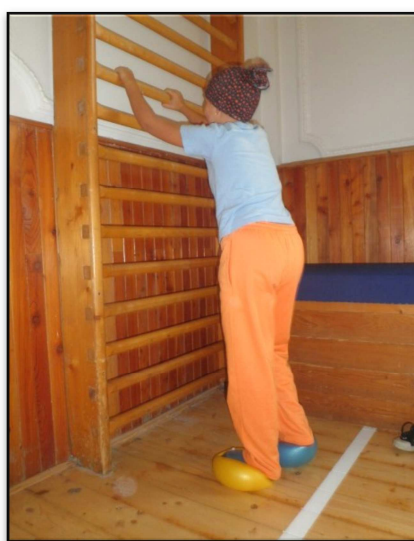
Název činnosti	<i>Chodíme jako baletky – nácvik liftinku</i>
Pomůcky	Stuha, krepový papír o trochu delší než je sám žák. Kužel, či jiný předmět na vyznačení mety.
Popis a organizace činnosti	Žáky postavíme do řady vedle sebe. Každý má v ruce stuhu, která musí být tak dlouhá, aby nedosáhla na zem, když se žák postaví na špičky.
Motivace	Ted' budeme chodit po špičkách jako baletky. Vzpažíme tak, aby stuha byla natažená a nedotýkala se země. Pomalu jdeme k vyznačené metě a vracíme se volnou chůzí zpět.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	• Zpočátku je vhodnější volit kratší úsek chůze po špičkách. • Později můžeme žáky rozdělit na dvě poloviny, každou postavíme na jednu stranu hrací plochy. Žáci opět chodí k vyznačené metě. • Šátek je lepší uvázat dětem okolo pasu tak, aby těsně sahal na podlahu. Jakmile se žáci postaví na špičky, šátek se podlahy dotknout nesmí.





Název činnosti	<i>Šlapání na overballech – nácvik liftinku</i>
Pomůcky	Overbally
Popis činnosti	Žák si stoupne na overbally čelem k žebřinám, o které se opírá rukama ve výši očí. Pomalu přenáší hmotnost ze špiček na paty. Činnost slouží k uvolnění kotníků.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	Overbally je lepší mít hodně podfouknuté. Pohyb s žáky provádíme pomalu a uvědoměle.
Modifikace	Místo overballů lze také použít balanční podložku, či balanční pomůcku BOSU.

Využití overballů



Využití jiné balanční pomůcky



Pro liftink je také důležité, aby si žáci osvojili techniku krátkých kroků. K tomuto jsme využili následující činnost.

Název činnosti	<i>Nešlápní na hada – nácvik liftinku</i>
Pomůcky	Noviny smotané do ruličky, nebo švihadla, nebo dřevěné tyče.
Popis a organizace činnosti	Žáky rozdělíme na dvě družstva. Každé se postaví na jednu stranu hrací plochy. Před každé družstvo položíme blízko sebe <i>hady</i> vytvořené z novin. Cílem každého hráče je dostat se k vyznačené metě, aniž by šlápl na <i>hada</i> .
Modifikace	Místo <i>hadů</i> je také možné použít švihadla, či dřevěné tyče.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	• Z mé zkušenosti je pro větší motivaci žáku vhodnější, když si hady vytvoří žáci sami. Například v hodině pracovních činností.





Název činnosti	<i>Roztlač rozbité auto – nácvik liftinku</i>
Pomůcky	Strom, či jiná pevná opora.
Popis a organizace činnosti	Každý žák se opře rukama o strom, žebřiny, či zeď.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	Dbáme na to, aby se žáci neprohýbali v pase a udrželi rovná záda. Pozor na vystrkování hýždí. Pokud žáci dobře zvládají postoj na špičkách, můžeme pomalu přidat pohyb pokrčování nohy v koleni.
Motivace	Představte si, že kmen stromu je auto, které se rozbilo a nejede. My se ho pokusíme roztlačit. Musíme se pořádně opřít, nechat paty na zemi a snažit se autem pohnout.

