



Metodika lokomočních pohybů II. Praktické příklady

Mgr. Jan Veverka a PaedDr. Jaroslav Dobýval



Lezení

- komplexní pohyb celého těla v nízkých polohách (vzpory, sedy, lehy), který účelně zaměstnává všechny svalové oblasti a orgány.
- posiluje zvláště svalstvo končetin, pletence ramenního a svalstvo zádové, zlepšuje pohyblivost páteře, působí na vnitřní orgány
- procvičuje pohyblivost kloubů.



Lezení

- po kolenou:
 - a) kočička – vzpor klečmo – hlavou lze tlačit např. míč, nebo pohybovat pingpongovým míčkem pomocí foukání
 - b) honička po čtyřech (kocour a myši)
 - c) přesun po čtyřech, břichem vzhůru
 - d) vláček – vzpor klečmo – dítě se rukama drží chodidel dítěte před ním, vytyčená trasa či vzdálenost



Lezení

- ježek



- rak



- žába



štafety v lezení

Žába leze do bezu
já tam za ní polezu
kudy ona tudy já
budeme tam oba dva



Lezení

- opičí dráha po čtyřech – podlézání židlí, provazu, prolézání obručí, slalom, podlézání dětí apod.
- kominíček



pohyb vpřed a vzad

„Leze malý kominíček ze žebříku na žebříček aby komín vymetal. Zpátky leze kominíček ze žebříčku na žebříček aby šel zas o dům dál.“



Chůze

- přirozený cyklický pohyb, při kterém je zapojena většina svalstva těla.
- charakteristickým znakem chůze je neustálý kontakt jedné nohy se zemí.
- rychlost chůze závisí na délce kroků a jejich tempu.
- stálým cvičením se vytvoří poměrně brzy dynamický stereotyp chůze, který je velmi trvalý a nedá se snadno měnit



Chůze

- Mašinka – vytvoří se dvojice stojící za sebou a chytí se za ruce, společně pak procházejí vyznačenou dráhu
- Klubíčko – děti se drží za ruce a po spirále jdou do kruhu a z kruhu

„Zamotej, zamotej
má milá babičko
zamotej, zamotej
barevné klubíčko“

„Rozmotej, rozmotej
má milá kočička
rozemotej, rozmotej
barevné klubíčko.“





Chůze

- Chůdy: dítě na nártách rodiče
- Námořnický krok – dvojice, vyznačená trasa
- Chůze s kloboučkem, hakisákem apod. – trasa s drobnými překážkami
- Zlatá brána otevřená, Zajíček v své jamce
- Vláčky: chůze v zástupu – ruce na ramena
poskoky v zástupu – ruce v bok
chůze – ruce spojené mezi nohama
chůze v zástupu bokem, upažená ruka na hlavě souseda



Běh

- opakování pohybové fáze, střídání opory a přenášení váhy, pohyby paží.
- nejcharakterističtějším znakem běhu je fáze „letu“.
- při běhu se vždy vyskytuje okamžik, kdy se tělo ani jedním bodem nedotýká země.
- odraz ze země zrychluje pohyb a zvyšuje délku kroku.
- v době „letu“ se tělo pohybuje setrvačností a svaly jsou ochablé.
- poloha paží– jsou ohnuty v loktech a jejich usilovná práce reguluje pohybové tempo



Běh

- slalom, běh přímý, běh pozpátku, běh s novinami na prsou, běh bokem
- dospělý dělá koně, dítě drží švihadlo (opratě) – běhání ve dvojicích
- včelky: jedno dítě – včelka, létá a dotýká se dětí sedících na kvítkách (vystřižené na zemi), ty se zvedají a letí za včelkou. Na povel si sedají na volnou kytičku



Běh

- Na rampouchy – děti běhají a dítě Mrazík zacinká – děti musí ztuhnout (zamrznou)
- Veverčí ocásky – honička – děti mají za pasem stužky a ostatní se je snaží sebrat
- Na čísla – běh k metě – vyvolávají se čísla nebo obrázky – děti mají vždy víc stejných čísel či obrázků
- Člunkový běh
- Běh s pokládáním a přenášením míčku (tam, položit, zpět, tam, vzít, zpět, předat)



Běh

- Červení a modří – honička – družstva proti sobě ve vzdálenost 2m, vyvolá nebo vylosuje se barva a ti honí ty druhé.
- Rychlé nohy – probíhá se trať z příček, kruhů apod. – brouk do každého okénka nebo kruhu (normálně, vysoké nohy apod.)



Skok

- přirozený pohyb, kterým se překonává vzdálenost
- posilují svalstvo dolních končetin
- fáze přípravná, odrazová, letová, doskok
- 5 – 6 let lze skok do dálky
- NEJPRVE skok snožmo, později jednonož





Skok

- přeskoky přes tyčky, skákací panák, přes nízkou překážku – snožmo, po jedné
- výskok na bednu
- seskoky – nejprve s dopomocí, měkký dopad
- přeskakování potůčku (lana) ze strany na stranu
- Ostrovy – cestička z kruhů
- Žabáci – skoky z podpory dřepmo



Skok

- přeskakování lana – učitel otáčí v kruhu lanem a žáci jej přeskakují
- skoky na trampolíně
- výskoky na lavičku, skok přes lavičku bez držení i s držením
- skok s obratem