

## Příprava na distanční výuku Minimažoretky 15. 2. 2021

Dobrý den,

zasílám přípravu na distanční výuku Minimažoretek 15. 2. 2021:

Rozcvička:

<https://youtube.com/watch?v=6Q7-tzCCh3w&feature=share>

<https://youtu.be/JU0Ylyw5aCw>

•Zdravení sluníčka“ - plný dech (podklíčkový + hrudní + břišní) a protažení. Ležíme na zádech a pomalu nadechujeme nosem do celých plic. Paže jdou přes upažení do vzpažení, až se spojí nad hlavou, jakoby malovaly slunce na zemi. Při výdechu se vracejí zpět. Dech má být stejně dlouhý jako cvik. Učitel předvede (učení nápodobou).

➤ „Kočičí hřbet“ - – protažení a srovnání zad, správný dech. Sed na patách, trup vzpřímený, dlaně volně na kolenou. S nádechem s předpažením (dlaněmi dolů) přecházíme zvolna do vysokého kleku, zvedáme se pomocí hýžděvého a břišního svalstva, nepomáháme si předklonem ani švihem. S výdechem se pomalu předkláníme, dlaněmi se opřeme v úrovni pod rameny o podložku (paže a stehna svírají s podložkou pravý úhel). Vyhrbíme záda do kočičího hřbetu a vyvěsíme hlavu mezi pažemi. S nádechem prohne záda v protisměru, břicho visí volně dolů, zakloníme hlavu, pohled směřuje vzhůru. Celé plynule! Nešvihat! V přesné koordinaci s dechem – přesnost pohybu se podřizuje tempu dechu.

➤ Turecký sed – správný vzpřímený sed. Realizace podle básničky. Záda se rovnají, jako když si ptáček rovná křídla – ramena vytáhnout nahoru a pak zasadit dozadu dolů. Doporučení: děti roztáhnou prsty u nohou (jako žabička) – to jim pomůže k automatickému narovnání zad. Pokud se jim to nedaří, zkoušejí se náznakem vytahovat na temeni, jakoby byly loutkou.

Turek sedí jako já,  
to je ale náhoda.  
Zkříží nohy, srovná záda, to je přece dobrá rada.  
To by byla máma ráda,  
mít tak stále rovná záda.

➤ Motýlek - rozcvičení kyčelních kloubů, protažení zkrácených svalů na vnitřní straně stehen. Vzpřímený sed, ruce na kolenou. Pokrčíme nohy a vytočíme kolena ven, spojíme chodidla, přitáhneme paty co nejbliž k hýždím, propleteme prsty u rukou a držíme jimi prsty nohou. Rovnáme záda a kmitáme kolena nahoru a dolů jako když létá motýl.

Letí motýl za motýlem,  
přes dědovu zahrádku.

Letí motýl za motýlem  
od pondělí do pátku.

➤ Zvoneček – uvolnění svalů krku. Stoj spatný, připažit. Oblouky hlavou střídavě k  
pravému a levému rameni

Práce s hůlkou:

- opakování z minulého týdne

- opakování sestav: Jedině TY a Mňam mňam Bobík

S pozdravem

Šárka Vančová a Petra Medáčková