

**POHYBOVÁ
GRAMOTNOST**
S ČESKÝM ATLETICKÝM SVAZEM



ATLETIKA
PRO  **RODINU**

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

ATLETIKA PRO RODINU

Generální partner
projektu Pohybová gramotnost

ČESKÁ S
spořitelna





POHYBOVÁ GRAMOTNOST



@pohybovagramotnost

www.pohybova-gramotnost.com

Milí rodiče a milé děti,
Český atletický svaz pro Vás ve spolupráci s Českou spořitelnou připravil projekt s názvem Atletika pro celou rodinu. Cílem projektu je zvýšit pohybovou gramotnost u dětí, ale i u Vás, rodičů. Zodpovědnost za své zdraví a zdraví svých dětí máte právě Vy a pohybová aktivita by měla být součástí Vašeho každodenního života. Správným a pravidelným pohybem totiž můžeme příznivě působit na kvalitu našeho života, ale také na utužení mezilidských vztahů v rodině, která bude spolu trávit i více času – a to aktivně, sportem.

Atletika je ideálním základem pro všechny ostatní sporty. Na běh, skok či hod nepotřebujete žádné speciální vybavení. Společné sportování tak můžete provozovat a pobavit se s ním kdekoliv - na zahradě, na hřišti, na louce, v lese. Tedy všude tam, kde trávíte společný rodinný čas. Vyčleňte si pravidelně chvilku pro společnou radost z pohybu a naučte děti trávit volný čas s Vámi, rodiči, aktivně a zábavně.

Český atletický svaz pro Vás připravil jednoduchou metodickou brožuru. Věříme, že naše nápověda, jakým způsobem se můžete společně do atletiky pro celou rodinu vrhnout, Vám bude ku prospěchu.

Pojďte s námi do toho!



Libor Varhaník
předseda Českého atletického svazu



Patronkou projektu je:

Denisa Helceletová,
úspěšná česká reprezentantka v atletice

ATLETICKÉ ROZCVIČENÍ PRO CELOU RODINU 1. ČÁST

Pomocí následujících cviků si zahřejete
a protáhnete celé tělo tak,
abyste byli připraveni na libovolnou pohybovou aktivitu.



Cvičením vás provedou:

**máma Jana, táta Mirek,
Ondra, Amálka a Bětko**

A TAKÉ

**máma Petra, táta Michal,
Honzík, Klárka a Tereza**

SPOLEČNÝ BĚH

Jak na to:

Chytněte se za ruku a klusem (pomalý běh) běhejte libovolně v prostoru (rovně, do stran) až do částečného zadýchání asi 15–30 sekund (s) (obr. 1).

Po vydýchání si vyměňte strany a běhejte znovu. Opakujte 2 – 3x.



obr. 1

PROTAŽENÍ S VYDÝCHÁNÍM

Jak na to:

Postavte se do stoje rozkročného, při výponu na špičky s nádechem vzpažte a „vytáhněte celé tělo“ (obr. 2). Uvolněte a s výdechem se předklňte (obr. 3). Opakujte 3x.



obr. 2



obr. 3

ÚKLONY

Jak na to:

Postavte se do stoje rozkročného čelem k sobě (obr. 4), vzpažte a uklánějte se střídavě a zrcadlově na obě strany (obr. 5–6). Opakujte 3x na každou stranu.



obr. 4



obr. 5



obr. 6

ROTACE TRUPU V PŘEDKLONU

Jak na to:

Postavte se čelem k sobě do stoje rozkročného, chyťte se za ruce, předkloňte se a rotujte střídavě na jednu a druhou stranu - „koukněte do okénka“ (obr. 7–8). Opakujte 3x na každou stranu. Při cvičení je nutné mít rovná záda. Pokud vám to nejde, mírně pokrčte nohy.



obr. 7



obr. 8

NÁŠ TIP:

V případě většího výškového rozdílu mezi dospělým a dítětem si dospělý klekne.

ROTACE TRUPU VE STOJÍ

Jak na to:

Postavte se zády k sobě (obr. 9), rotujte střídavě na jednu a druhou stranu - jeden vpravo, druhý vlevo. Při rotaci si navzájem tleskněte (obr. 10 - 11). Opakujte 3x na každou stranu.



obr. 9



obr. 10



obr. 11

NÁŠ TIP:

Při tomto cvičení je nutné se přizpůsobit výšce dítěte. Při tleskání s dítětem menšího vzrůstu, dejte ruce poníž a obraťte dlaně vzhůru.

PROTAŽENÍ SVALŮ ZADNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Jak na to:

Postavte se do stoje rozkročného, vzpažte (obr. 12), předkloňte se, dotkněte se kolen a chvíli vydržte, počítejte si do tří (obr. 13). Opět vzpažte, předkloňte se, dotkněte se pod koleny (holeně/ bérce) nebo rovnou kotníků a opět chvíli vydržte (obr. 14). Následně vzpažte, předkloňte se a dotkněte se nártů nebo špiček bot (obr. 15). Pokud to nepůjde, stačí se dotknout opět holeně. Při cvičení nepokrčujte nohy. Celé cvičení opakujte 2x. Cvičte do mírného protažení, ne však do bolesti.



obr.12



obr.13



obr. 14



obr. 15

PROTAŽENÍ SVALŮ PŘEDNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Jak na to:

Postavte se vedle sebe, držte se navzájem (za bok, rameno nebo za ruku). Jeden z vás je oporou a pevně stojí, druhý zanoží, chytne si nohu za nárt a mírně protáhne směrem vzad (obr. 16). Každou dolní končetinu protáhněte 1 - 2x, poté se vyměňte (obr. 17).



obr. 16



obr. 17

PROTAŽENÍ SVALŮ LÝTEK

Jak na to:

Protahujte u opory (zdi, stromu, zábradlí). Opřete se pažemi o oporu. Nohy jsou dále od opory, jednu nohu přednožte, druhou nechte nataženou a její patu tlačte k zemi. Mírně protlačte pánev vpřed. Dívejte se dopředu (obr. 18). V protažení chvíli vydržte, počítejte si sami do pěti nebo navzájem. Poté vyměňte nohy. Cvičte do mírného protažení, ne však do bolesti.



obr. 18

**BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD,
s rodiči to můžeš dát!**