

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

ATLETIKA PRO RODINU

projekt Českého atletického svazu





Atletika pro celou rodinu



Milí rodiče a milé děti,

Český atletický svaz pro Vás ve spolupráci s Českou spořitelnou připravil nový 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. Společně sportování tak můžete provozovat a pobavit se s ním kdekoli - na zahradě, na hřišti, na louce, v lese. Tedy všude tam, kde trávíte společný rodinný čas. Vyčleňte si pravidelně chvíli 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, kterou můžete při své sportovní aktivitě využít. 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 Rosolová,
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 Petra, táta Filip,
Bětko, Filípek a Amálka**

SPOLEČNÝ BĚH

Jak na to:

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

Po vydýchání si vyměňte strany a běžte 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). Povolte a s výdechem se předkloňte (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. V případě většího výškového rozdílu mezi rodičem a dítětem si rodič klekne na pravou nohu. Po stanoveném počtu opakování si nohy vymění.



obr. 7



obr. 8

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

PROTAŽENÍ SVALŮ ZADNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN

Jak na to:

Postavte se do stoje rozkročnému, vzpažte (obr. 12), předkloňte se, dotkněte se kolen a chvíli vydržte, počítejte si do tří (obr. 13). Opět vzpažte, předkloňte se, dotkněte se pod kolena holeně neboli bérce 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



14

Atletika pro celou rodinu

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