



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

70

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | červen 2015

TENISOVÉ MÍČKY JINAK

Text a foto: Mgr. Jana Duffková



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



TENISOVÉ MÍČKY JINAK

Do pohybového programu seniorů patří jistě také cvičení s míčem. V každé tělocvičně se najdou míče a míčky různých velikostí i materiálů. Jednou z variant je cvičení s tenisovými míčky, které pro svůj malý objem nevyžadují žádnou speciální techniku cvičení. Dobře se drží v ruce, mají příjemný povrch a jsou tvrdší a těžší než obyčejné míčky, takže svou vahou pomáhají ke zdůraznění přesného a úplného rozsahu pohybů. Jejich výhodou je dobrý odskok při různých druzích odbíjení, ale také při vyhazování a chytání jsou příjemným náčiním, zvyšujícím zručnost a obratnost.

Pro obohacení cvičebních hodin pro seniory uvádím ukázky cvičení s využitím těchto míčků, které bylo předvedeno na republikovém srazu ČASPV ve Žďáru nad Sázavou. Cvičení má za úkol mobilizovat svalový aparát a procvičit všechna kloubní spojení především pletenců ramenních, loktů, ale také zápěstí včetně prstů. Součástí cvičení je rovněž lehké posilování břicha a svalových skupin nohou, ale

také uvolnění kotníků i masáž chodidel. Míček je rovněž použit při závěrečném uvolnění a relaxaci. Cvičení by mělo být spojeno s vhodným hudebním doprovodem při zachování optimálního tempa cvičení, aby provádění jednotlivých prvků bylo dobře technicky zvládnutelné. Jen tak bude cvičení motivující a navodí u cvičenců příjemný prožitek.

Rozcvičení

Pohyb chůze nebo poskoky přiměřené intenzity po tělocvičně s využitím míčku

- s lehkým vyhazováním a chytáním míčku
- odrážením o zem při chůzi i na místě
- rychlé odražení míčku na dlani
- pozdravit se s další cvičenkou ťuknutím míčku ve vzpažení
- všichni drží míček v pravé, při setkání s další cvičenkou, vzpažit, s dotykem si vyměnit míčky a znovu připravit do pravé
- při setkání vzpažit, zatočit se ve dvojici a vyměnit si míčky



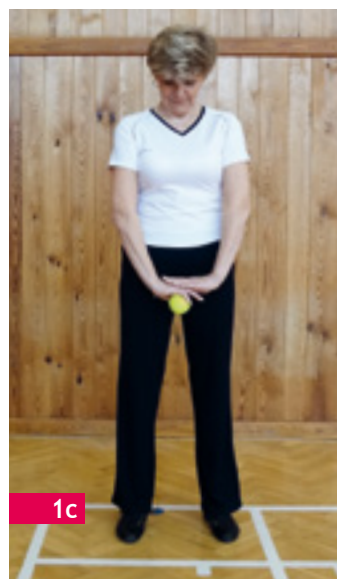
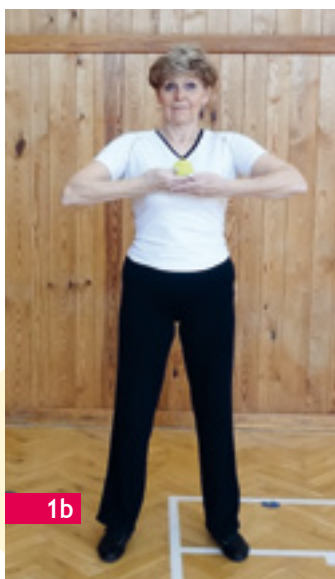
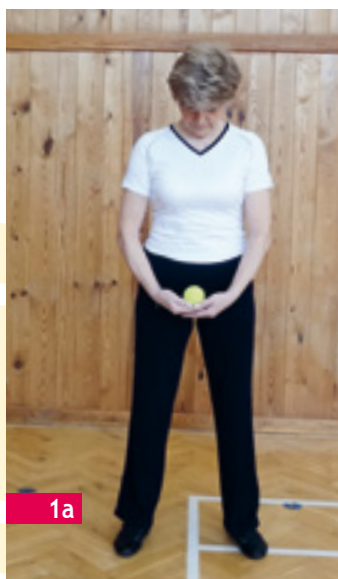
Cvik č. 1

ZP: stoj rozkročný, pokrčit připažmo dovnitř, míček na složených dlaních před tělem

Provedení: nádechem skrčit upažmo, míček na dlaních ve výši prsou - otočit ruce dlaněmi dolů, míček přidržit palci, připažit mírně dovnitř, výdech - vrátit do ZP

Zaměření: posílení dýchacích svalů, aktivace ramenních kloubů

Poznámka: cvičení ve velmi mírném tempu, plynulé navazování pohybu



Cvik č. 2

ZP: stoj rozkročný, pokrčit připažmo dovnitř, míček na složených dlaních před tělem (obrázek 1a)

Provedení: skrčit upažmo, míček na dlaních ve výši prsou, nádech (obrázek 1 b) - míček převzít do pravé, předpažit vzhůru dovnitř, výdech - pravá obloukem vpravo připažit - vrátit do ZP

Zaměření: posílení dýchacích svalů, aktivace ramenních kloubů

Poznámka: cvičení ve velmi mírném tempu, plynulé navazování pohybu



Cvik č. 3

ZP: stoj, připažit, míček v pravé

Provedení: podřep, s výdechem předpažit pravou, míček na dlani, zapažit levou, otočit trup mírně vlevo, - vzpřim, zapažit, za tělem převzít míček do levé, nádech

Zaměření: posílení dýchacích svalů, aktivace svalů dolních končetin

Poznámka: v podřepu „vysunout rameno“ za paži v max. rozsahu

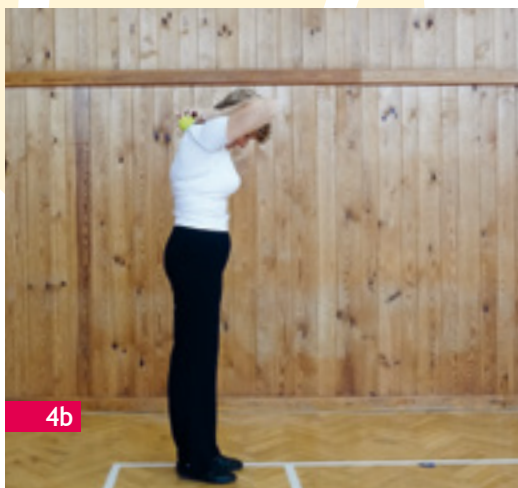
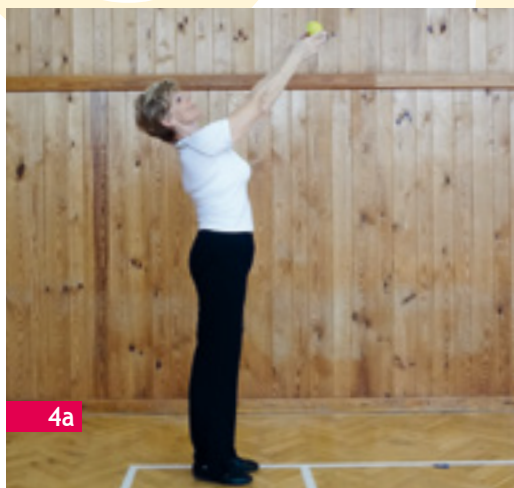


Cvik č. 4

ZP: stoj, připažit, míček v obou dlaních před tělem

Provedení: předpažit povýš, mírný hrudní záklon, nádech - hrudní předklon, skrčit vzpažmo, míček položit nad lopatky, výdech

Zaměření: aktivace hrudníku a krční páteře



Cvik č. 5

ZP: stoj rozkročný, připažit, míček v pravé

Provedení: skrčit předpažmo pravou, předloktí dovnitř, míček na levé rameno, otočit hlavu vlevo, oči sledují míček - upažit dolů pravou, dlaň vpřed, hlava vpravo dolů, oči sledují míček

Zaměření: procvičení krční páteře



Cvik č. 6

ZP: stoj, připažit, míček v pravé

Provedení: pokrčit předpažmo, předloktí dovnitř, míček převzít do levé - pokrčit zapažmo, předloktí dovnitř, míček převzít do pravé

Zaměření: aktivace mezilopatkových svalů

Poznámka: při předávání míčku oddálit a přiblížit lopatky v co největším rozsahu



Cvik č. 7

ZP: stoj rozkročný, upažit, míček v pravé

Provedení: přisunem pravé a úkrokem pravé podřep rozkročný, hrudní předklon, pokrčít předpažmo zkřížmo pravá přes levou, převzít míček do levé, výdech - úkrokem levou, stoj rozkročný, upažit, míček v levé, nádech

Zaměření: aktivace mezilopatkových svalů

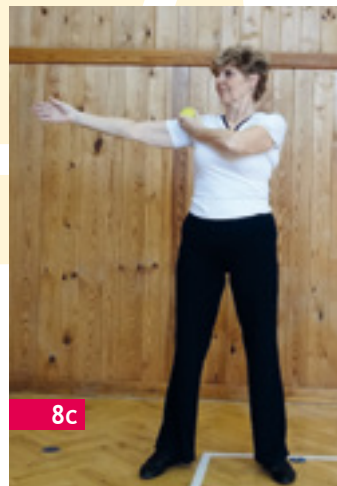


Cvik č. 8

ZP: stoj rozkročný, upažit levou, skrčit připažmo pravou, míček v pravé na levém rameni

Provedení: přenesením váhy podřep únožný pravou, pravá paže sunem po levé paži předá míč do levé - stoj rozkročný, připažením upažit pravou, připažením skrčit připažmo levou, míček v levé na pravém rameni

Zaměření: protažení mezilopatkových svalů



Cvik č. 9

ZP: stoj, vzpažit pravou, míček v pravé, dlaň vpřed

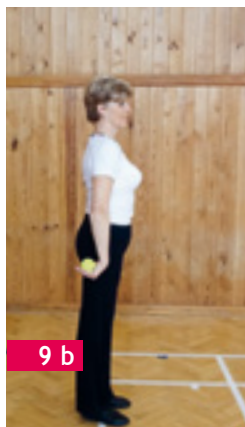
Provedení: sklopit zápěstí pravé, schovat míč do dlaně, připážit - vztyčit zápěstí, dlaň vpřed, skrčným připážno vzpažit

Zaměření: procvičení zápěstí

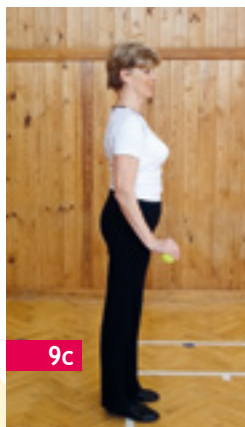
Poznámka: pohyb paží ve svislé rovině co nejblíže u těla, při pohybu dolů není míček vidět, při pohybu vzhůru se ukáže



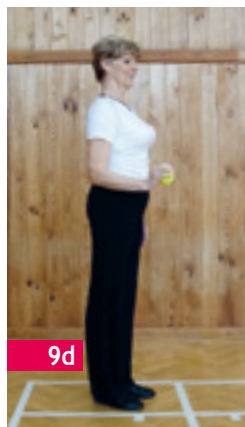
9a



9 b



9c



9d

Cvik č. 10

ZP: stoj, vzpažit pravou, dlaň před, míček v dlani pravé, mírný záklon hlavy

Provedení: přetočit dlaň vzad, kruh zevnitř pravou, stále dlaň vzad - ve vzpažení rotace zápěstí vpřed

Zaměření: procvičení zápěstí a ramenního kloubu

Poznámka: z čelního pohledu není míček vidět pouze v okamžiku přetočení zápěstí ve vzpažení



10a



10b



10c



10d

Cvik č. 11

ZP: stoj, upažit, míček v pravé

Provedení: pokrčit přednožmo levou, pokrčit předpažmo pravou, míček na koleno levé - podřep, pokrčit vzpažmo pravou, míček na hlavu

Zaměření: aktivace svalů dolních končetin



Cvik č. 12

ZP: stoj, upažit míč v pravé

Provedení: pokrčit přednožmo levou, pokrčit předpažmo pravou, míček na koleno levé - výkrokem levé stoj rozkročný levou vpřed, upažit - podřep, předklon, pod levým kolenem předat míček do levé - vzpřim, stoj zánožný pravou, upažit, míček v levé ruce

Zaměření: posílení svalů dolních končetin



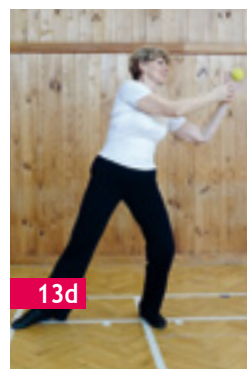
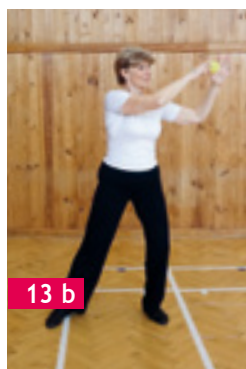
Cvik č. 13

ZP: podřep úložný levou, upažit pravou, skrčit upažmo levou, předloktí vzhůru, dlaň vpřed, rozevřít prsty, míček v pravé

Provedení: přenesením váhy podřep úložný pravou, oblouk pravou k levé a míček vložit z mezi palec a ukazovák levé - přenesením váhy podřep úložný levou, upažit pravou - přenesením váhy podřep úložný pravou, uchopit míček pravou rukou - podřep úložný levou upažit, upažit pravou

Zaměření: aktivace kloubního spojení ruky a prstů, posílení svalů dolních končetin

Poznámka: za stálého přenášení váhy postupně vkládat míček i mezi ostatní prsty ruky



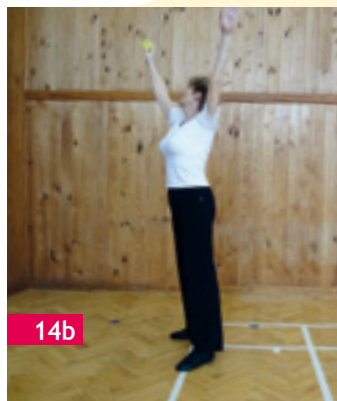
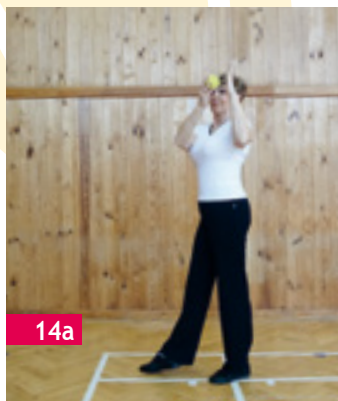
Cvik č. 14

ZP: stoj, skrčit upažmo levou, předloktí vzhůru, dlaň vpřed, rozevřít prsty, upažit pravou, míček v pravé

Provedení: 4 kroky vpřed, začíná pravá, pokrčit předpažmo pravou dovnitř, 8x ťuknutí míčku do levé dlaně (na každý krok 2 doteky) - úkrokem pravé stoj rozkročný, vzpažit zevnitř, míček v pravé - přisunem levé podřep, náklon trupu vpřed, v připažení převzít míček do levé. Totéž opačnou paží s kroky vzad.

Zaměření: rytmizace pohybu, střídání napětí a uvolnění

Poznámka: využití míčku v malém tanečním motivku, hlava stále sleduje míček



Cvik č. 15

ZP: stoj spatný, připažit levou, upažit pravou, míček v pravé

Provedení: výpon, skrčit upažmo pravou, předloktí dolů, rameno vzhůru, míček pod ramenem - úkrokem pravé podřep rozkročný, skrčit upažmo pravou předloktí vzhůru, rameno dolů, míček na rameno

Zaměření: aktivace ramenního kloubu



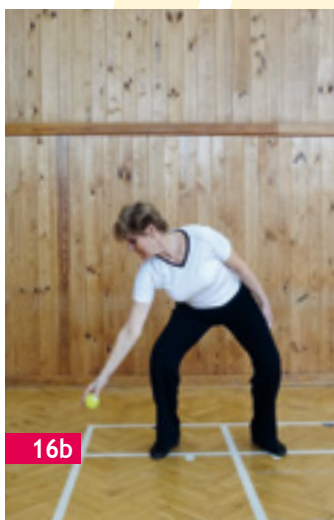
Cvik č. 16

ZP: stoj rozkročný, připažit levou, vzpažit pravou, míček v pravé

Provedení: malé kroužky pravou paží vpravo - úklon vpravo - podřep rozkročný - hluboký ohnutý předklon - postupně úklonem vlevo vzpřím do stoje rozkročného, vzpažit

Zaměření: napětí a uvolnění trupu kroužením

Poznámka: pravá paže opíše s míčkem společně s pohybem trupu velký čelný kruh



Cvik č. 17

ZP: stoj, připažit, míček v pravé

Provedení: výkrokem pravou vpřed podřep zánožný levou, míček předat do levé v předpažení - přenosem váhy vzad podřep přednožný pravou, zapažit dovnitř, míček předat do pravé

Zaměření: cvičení obratnosti

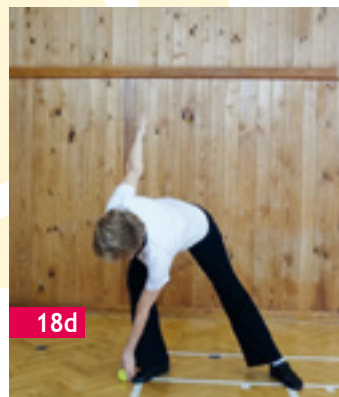


Cvik 18

ZP: stoj rozkročný, upažit, míček v pravé

Provedení: podřep únožný levou, úklon vpravo, míček položit u pravého chodidla - stoj rozkročný, vzpřim, upažit - podřep únožný levou, předklon vpravo, zdvihnout míček levou - stoj rozkročný, vzpřim, upažit, míček v levé

Zaměření: úklony a rotace trupu

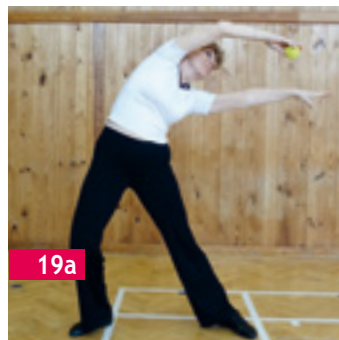


Cvik č. 19

ZP: stoj rozkročný, upažit, míček v pravé

Provedení: podřep úložný levou, úklon vlevo, vzpažit - hmit, upažením předpažit pravou dovnitř - úderem o zem odrazit míček a chytit do levé - stoj rozkročný, upažit

Zaměření: spojení pohybu paží a cvičení obratnosti



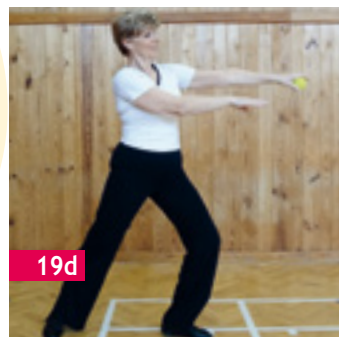
19a



19b



19c



19d



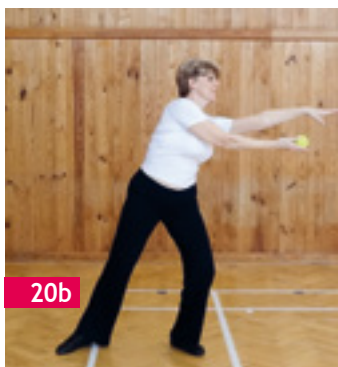
20a

Cvik č. 20

ZP: stoj rozkročný, upažit, míč v pravé

Provedení: podřep úložný pravou, úklon vlevo, vzpažit - hmit, upažením předpažit pravou dovnitř - stoj rozkročný upažit - podřep úložný levou, předklon, míček předat pod kolenem do levé

Zaměření: protažení svalů trupu



20b



20c



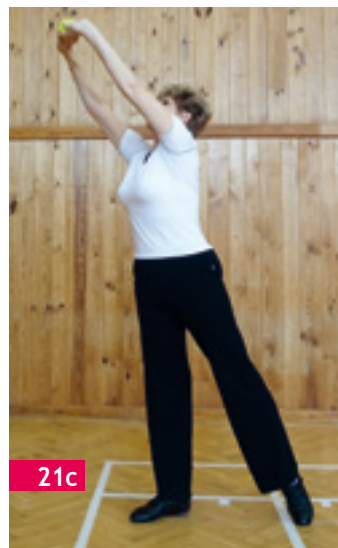
20d

Cvik č. 21

ZP: stoj rozkročný, připažit, propletením prstů spojit ruce před tělem, míček položený na dlaních

Provedení: hmitem podřepmo stoj únožný levou, paže vpravo - hmitem podřepmo stoj únožný pravou, paže vlevo - hmitem podřepmo stoj únožný levou, mírně otočit trup vpravo, předpažit vzhůru - přetočit dlaně i s míčkem proti stropu

Zaměření: spojení práce paží s přesouváním těžiště



Cvik č. 22

ZP: vyhazování a chytání míčku

Provedení: a) stoj, s hmity podřepmo vyhazovat míček podhmatem pravou, chytat levou, kombinovat nízké vyhození a vyhození vysoké

b) totéž s nadhmatem

c) stoj rozkročný, upažit, přehazovat míček obloukem přes hlavu

d) odbíjení míčku o zem jednou rukou nebo střídavě

e) stoj rozkročný, odbíjení pravou o zem před tělem, chytí levá a opačně

Zaměření: cvičení obratnosti

Cvik č. 23

ZP: sed pokrčmo, upažit dolů, míček v pravé

Provedení: impulsem pravou kutálet míček pod nohama, chytit levou - zapažit a předat míček za tělem do pravé

Zaměření: střídání uvolnění a napětí svalů kolem páteře



Cvik č. 24

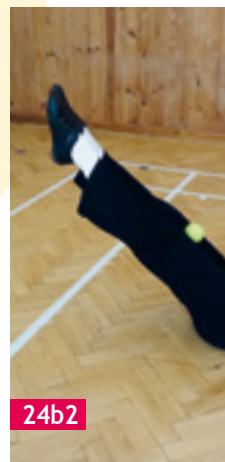
ZP: vzpor vzadu sedmo, míček na nártech

Provedení: a) vzpor vzadu sedmo pokrčmo - zpět do ZP

b) pokrčením přednožmo přednožit, míček se skutálí do klína - mírný klik vzadu sedmo, míček je v klíně - vzpor vzadu sedmo, předklon a míček položit zpět na nártý

c) pro zdatnější cvičence přidat vzpor ležmo vzadu, skutálet míček zpět na chodidla

Zaměření: posilování paží, zpevnění trupu



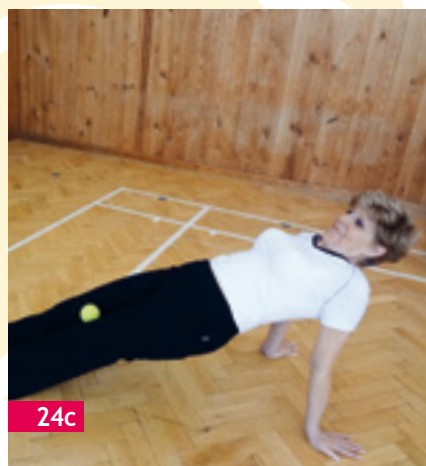
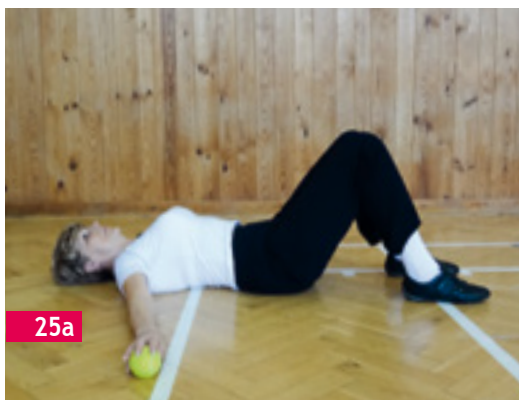
Cvik č. 25

ZP: lež pokrčmo, upažit, míček v pravé

Provedení: pokrčit přednožmo pravou - postupný předklon hlavy, mírný hrudní předklon, míček převzít pod kolenem do levé ruky - zpět do ZP - opakujeme i na druhou stranu

varianta b) pokrčit přednožmo oběma nohama

Zaměření: posílení břišních svalů



Cvik č. 26

ZP: sed, míček v dlani levé ruky

Provedení: kutálením míčku od levého boku podél levé, hluboký předklon - kutálením zpět do ZP - kutálení míčku stranou úklon vlevo - kutálením zpět do ZP

varianta b) kutálení míčku vpřed a zpět v sedu roznožném

Zaměření: protažení svalů na zadní straně končetin, zpevnění svalů dolních končetin

Poznámka: míček je ve velmi volném držení, prsty se nedotýkají země, aby se mohl míček volně pohybovat



26a



26b



26c

Cvik č. 27

ZP: sed roznožný, upažit, míček v pravé

Provedení: předklon k pravé, položit míč ke kotníku pravé - vzpřim trupu - předklon k pravé, míč uchopit levou - vzpřim trupu

Zaměření: protažení vzpřimovačů páteře



27a



27b



27c

Cvik č. 28

ZP: sed pokrčmo roznožný, skrčit upažmo, míček v držení obouruč před tělem

Provedení: náklon trupu vzad, předpažit levou, míček na dlani levé, skrčit upažmo pravou předloktí dovnitř - zpět do ZP - totéž opačnou paží

Zaměření: posilování břišních svalů



Cvik č. 29

ZP: vzpor vzadu sedmo pokrčmo, míček mezi koleny

Provedení: tlačit koleny do míče

Zaměření: posilování vnitřní strany stehů

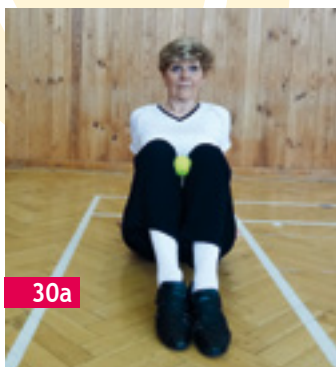


Cvik č. 30

ZP: vzpor vzadu sedmo pokrčmo, míček mezi koleny

Provedení: položit nohy vpravo, upažit levou - zpět do ZP - nohy vlevo, upažit pravou

Zaměření: protažení páteře



Cvik č. 31

ZP: vzpor vzadu sedmo pokrčmo levou, chodidlo levé položit na míček

Provedení: a) tlakem chodidlem posouvat míček vpřed a vzad - postavení nohy upravit tak, aby se míček posouval po celé délce chodidla

b) chodidlo na patě, míček pod špičkou, tlakem na chodidlo posouvat míček po bříškách prstů zprava doleva

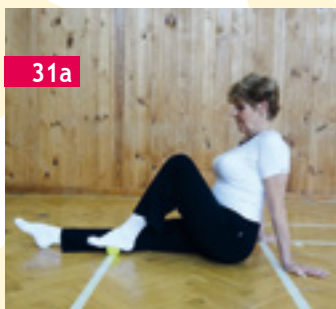
c) chodidlo na patě, míček pod prsty - vytočit chodidlo dovnitř, vnitřní hrana chodidla se dotýká země - zvednout chodidlo nad míček - vytočit chodidlo ven, postavit na vnější hranu (chodidlo se nedotýká míčku)

d) míček pod chodidlem uprostřed - postavit chodidlo na patu - přes míček postavit chodidlo na špičku

e) pata chodidla na míčku - kroužením promasírovat celou patu

Zaměření: procvičení a masáž chodidla

Poznámka: postavení nohy upravit vždy tak, aby provedení vyhovovalo zadanému úkolu



Cvik č. 32

ZP: vzpor vzadu sedmo pokrčmo roz-
nožný, chodidla k sobě, míček mezi
chodidly

Provedení: tlakem na míček posouvat chodidla
proti sobě po celé délce

Zaměření: masáž chodidel, uvolnění kyčelních
kloubů



Uvolnění svalů v oblasti šíje a zad

Cvičení probíhá ve dvojici, kde jedna cvičenka drží v každé ruce jeden míček a provádí jimi lehkou masáž problémových partií. Cvičení pomáhá zábavnou formou zmenšit pocit únavy, příznivě ovlivňuje psychický stav ale je to zároveň i cvičení motoriky rukou. Všechna cvičení je třeba provádět lehkým tlakem na míčky.

ZP: dvě cvičenky sedí za sebou v sedu roznožném

Provedení: a) první cvičenka sedí opřena předloktími o svá stehna, hlava je uvolněná a mírně předkloněná -
druhá cvičenka položí míčky na horní část šíje pod vlasy - krátkými tahy valí dlaněmi míčky až k
ramenům a zpět

b) od horní části šíje postupovat současně krouživými pohyby míčků v dlaních až k rameni a zpět

c) míčky položit na horní okraje trapézového svalu - jednou rukou převalit míček vpřed ke klíční
kosti, druhou k lopatce a opačně - postupovat až k ramenu

d) míčky položit v oblasti beder a podél páteře posunovat dlaněmi směrem vzhůru a zpět

e) od oblasti beder postupovat krouživými pohyby míčků v dlaních podél páteře vzhůru a zpět

f) krouživými pohyby míčků v dlaních postupovat od páteře do stran

g) tepání míčky po celé ploše zad

h) míčky přitisknout v jednom místě a krátce rozechvět svalový korzet - měnit umístění
míčků po celé šíři zad

POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

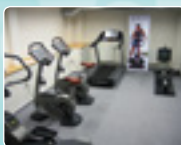
MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

Česká asociace Sport pro všechny

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 313, fax: 242 480 313

e-mail: hanacek@caspv.cz, www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**