



České Budějovice

Všeobecná pohybová průprava

Místo: *vždy* Katedry tělesné výchovy a sportu PF JU, Na Sádkách 2/1 České Budějovice

Čas:

úterý 16:00 - 17:00

čtvrtek 17:00 - 18:00

Hlavní trenéři:

Pavel Houzím

606 233 519

Jitka Bočková

608 539 491

Atletická průprava
běžecká průprava a pohybové hry

Gymnastická průprava
Obratnost, pohyblivost,
rytmika, pohybové hry

Průprava pro míčové hry
Manipulace s míči,
pohybové hry s míči

Prevence správného růstu
vnímání vlastního těla

Základy běhů, skoky,
přeskoky

Základy lokomoce, běžecké
koordinace, změny směru...

Závodivé běžecké,
skokanské hry

Pohybové hry na rozvoj
obratnosti, koordinace,
orientace v prostoru,
rychlosti reakce...

Základy akrobacie - obraty,
kotouly, lezení, Opičí dráhy..

Základní balanční,
rytmická cvičení

Přetahy, přetlaky,
úpolové hry

Pohybové hry a cvičení na
rozvoj pohyblivosti,
obratnosti, koordinace,
orientace v prostoru...

Manipulace s míči, základy
chytání, házení, driblinku

Základní průprava pro
jednotlivé míčové hry

a další kolektivní hry
a sporty

Pohybové hry a "manéže"
s míči na rozvoj reakce,
obratnosti, orientace
v prostoru, koordinace...

Cvičení pro učení se vnímání
vlastního těla

Cvičení pro rozvoj
pohyblivosti a flexibility

Cvičení na správné držení těla

Cvičení pro prevenci skolióz,
podporu správného
a zdravého růstu těla

Každé úterý a čtvrtek

Kazde **utery** a ctvrtek