

Obsah

ÚVOD	7
CÍLE, ÚKOLY, PRAVIDLA A ZÁSADY ROZCVIČENÍ	8
Zařazení rozcvičení do obsahu tréninkové jednotky	10
OBSAH ZÁKLADNÍHO „ŠKOLNĚ-ATLETICKÉHO“ ROZCVIČENÍ	11
OBSAH A VARIANTY ROZCVIČEK PRO ZÁKLADNÍ, STŘEDNÍ A VYSOKÉ ŠKOLY	13
Motivační rozcvičení pro školní tělesnou výchovu	13
Rozcvičení pro děti mladšího školního věku	13
Rozcvičení pro děti staršího školního věku a na SŠ i VŠ	14
Drobné hry jako součást rozcvičení ve školách	16
Příklad drobných her	16
Rozcvičení s míčem	19
Aktivační strečinkové rozcvičení a mobilizace kloubů	20
VARIANTY ROZCVIČEK PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE	21
Základní atletické rozcvičení	21
Struktura rozcvičení	22
Zásady při základním atletickém rozcvičení	23
Speciální rozcvičení	25
Rozcvičení ve fotbalu	34
Rozcvičení v basketbalu	36
Rozcvičení v ledním hokeji	37
Rozcvičení v tenisu	38
Rozcvičení v pálkovacích hrách	38
Rozcvičení v plavání	39
Rozcvičení před silovým tréninkem	40

FORMULÁŘE NA ROZCVIČENÍ	41
PRAKTICKÁ ČÁST	47
Rozběhání	47
Obecné rozcvičení	50
Rozcvičení jednotlivců	50
Rozcvičení ve dvojicích	55
Rozcvičení pro aktivní sportovce	62
Rozcvičení pro sprinty	62
Sprinterská a odrazová průprava	75
Odrazová průprava	84
Vrhačská průprava	86
Aktivační prvky ve dvojicích	90
Rozcvičení s překážkou	98
Fotbal	111
Lední hokej	132
Basketbal	147
Plavání	158
Tenis	165
Rozcvičení pro školy	170
Rozcvičení ve dvojicích s medicinbalem	170
Rozcvičení s tyčí	179
Rozcvičení se švihadlem	182
Rozcvičení s krabicí	184
Protažení po tréninku	193
Protažení jednotlivců	193
Protažení ve dvojicích	196
Cvičení s rollerem	199
Strečink se stretchbandem	204
ZÁVĚR	209
LITERATURA	211