

# 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
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>47</b>
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
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>209</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>211</b>