

## Rozběhání, rozeřtání v úvodu tréninku

Na úvod tréninku by nemělo být dosahováno maximálních výkonů a vysoké tepové frekvence. Chceme sportovce zahřát, ne vyčerpat!!!

Pokud pro rozeřtání chceme využít honičky, vybereme takovou honičku, kdy je zatížení rovnoměrně rozděleno mezi všechny účastníky a tepová frekvence nedosahuje maxima. TF by měla být přibližně 140-170 tepů. Doba pohybové hry by měla být 1,5-3 min. ne víc.

- Honička dvojic - různé úchopy (za ruce, za loket, za ucho, za koleno, každý čelem na jinou stranu, atd.) Lichý počet - jeden je sám, koho dohoní, s tím se chytí a baba se stěhuje.
- Honička želví - záchrana je lehnout si na záda - na krunýř
- Honička slepá - dvojice, jeden má zavřené oči, druhý ho vede - zodpovědnost, vystřídat
- Honička trojic - rozdat čísla, vždy zavolat kdo honí, honím jenom své kolegy z trojice, počítat, kolikrát jsem někoho plácnul
- Honička s přibýváním dvojic
- Honička se záchranou (sanitka)
- Honička čertovská (s rozlišovákem za pasem)
- Honička v řetěze
- Honička kamenná - kdo je chycen zkamení - vysvobození předem daným způsobem
- Honička s míčem - honí dvojice, nahrávky v prostoru, koho se dotknou, hází s nimi
- Had - zástup, „hlava“ hada vybírá cestu, všichni se podle ní musí řídit
- Běh po čarách
- Běh do kruhu - 1 písknutí/tlesknutí otočka o 180°, 2x otočka o 360°
- Běh do kruhu - změny cviků (pozadu, cval stranou, poskoky, atd.)
- Běh dvojice/trojice běží za sebou, na písknutí výměna místa oběhnutím
- Dvojice naproti sobě - běh doprostřed - plácnutí, otočka, podlezení, přeskok
- Dvojice, každý běhá svojí cestou, na signál co nejdříve najít druhého/event. Dotyk určitou částí těla
- Molekuly

## Strečink po tréninku - statický strečink

Delší výdrže ve statické poloze, většinou jen 1 až 2 opakování (druhé opakování s výdechem, větší rozsah), protažení zejména těch svalových skupin, které jsem nejvíce namáhali, protažení svalových skupin, které jsou náchylné ke zkracování (zadní strana nohou, lýtka a achilovka, šíjové svaly...)

1. Ve stoje (můžeme využít opory - mantinel, lavička, atd.)
2. Na podložce (viz ukázka)
3. Ve dvojici (tímto způsobem nemůžeme protáhnout všechny svalové skupiny)