

## BALANČNÉ CVIČENIA NA FIT LOPTÁCH

Cieľom cvičenia je posilniť svalový aparát, vytvoriť návyk správneho držania tela, stabilizácia trupu a ovplyvnenie svalovej disbalancie.

Výber lopty. Môžeme použiť lopty s držadlami, ale dávame pozor aby pri cvičení boli držadlá na boku. Veľkosť lopty si vyberáme podľa výšky postavy. Pre deti predškolského veku lopty s priemerom 45 cm. Pre deti mladšieho školského veku, lopty s priemerom 55 cm. Pre dospelých s priemerom 65-75 cm. Správnu veľkosť lopty overíme jednoduchým spôsobom. Sadneme si do stredu lopty, lýtka so stehnami zvierajú pravý uhol a chodidlá spočívajú celou plochou na zemi. Ak je dieťa menšie, loptu prispôbíme tak, že ju nahustíme o niečo menej.

1. **poloha-** sed na lopte- hlava zasunutá, plecia uvoľnené. Bedrové kĺby od seba, kolená sú nad členkovými kĺbmi, chodidlá smerujú dopredu.



2. **poloha-** ako č. 1

**pohyb-** skákanie na lopte

**chyby-** dvíhanie nôh od podložky, dvíhanie ramien k ušiam.



3. **poloha-** drep pri lopte

**pohyb-** kotúľanie sa na lopte dopredu a dozadu

**chyby-** neudržanie rovnováhy, padanie z lopty



4. **poloha-** ľah na bruchu(na lopte), hlava zasunutá, ruky mierne zohnuté v lakťoch, ramená sú nad zápästiami dlaňami vpred. Nohy spojené na lopte.

**pohyb-** vytáčanie tela do strán

**chyby-** dvíhanie rúk zo zeme, zakláňanie hlavy.



5. **poloha-** ako č. 4

**pohyb-** skákanie na lopte( telo rovné ako doska)

**chyby-** padanie z lopty, nesprávne robený pohyb- prehýnanie v drieku.



6. **poloha-** ako č. 4

**pohyb-** kliky s rukami naširoko a naúzko od seba, bradu ťaháme na zem medzi dlane.

**chyby-** brada nesmeruje medzi dlane, neúplný pohyb až k zemi.



7. **poloha-** ako č. 4

**pohyb-** priťahovanie lopty smerom k hlave a späť.

**chyby-** zakláňanie hlavy, nedostatočné pritiahnutie lopty k hlave.



8. **poloha**- široký drep pri lopte, ruky pred loptou.

**pohyb**- prevrátiť sa na lopte dopredu, rukami dohmatnúť pred loptou a hlavu ťaháme temenom k zemi.

**chyby**- záklon hlavy, nedodržanie postavenia nôh( musia zostať pokrčené ako v drepe)



9. **poloha**- ľah chrbtom na lopte- z drepu(lopta je za chrbtom) pridržame si ju rukami. Nohami sa vytlačíme tak, aby sme mali chrbát položený na lopte. Nohy sú v polohe ako keď sedíme na lopte. Ťažisko tela neposúvame príliš nízko aby sme nespadli. Ruky zdvihnúť nad hlavu- vystreté a bradu pritiahnúť na hrudník.

**pohyb**- vytáčanie tela do strán

**chyby**- hlava padá dozadu, nohy sa kľžu, nestoja pevne na zemi.



10. **poloha**- ako č. 9 len ruky dáme vtyl

**pohyb**- dvíhame hornú časť trupu, až kým sa neodlepí dolný uhol lopatiek od lopty. A späť.

**chyby**- nevládzu sa zdvihnúť až po dolný uhol lopatiek.



11. **poloha**- ľah na chrbte- na zemi. Nohy zohnuté v kolenách sú vyložené na lopte, ruky vtyl.

**pohyb**- dvíhame hornú časť trupu( ako pri cviku č. 10) až kým sa neodlepí dolný uhol lopatiek od zeme

**chyby**- nevládzu sa zdvihnúť až po dolný uhol lopatiek.



12. **poloha**- ľah na chrbte, nohy sú vystreté, vyložené na lopte, ruky vtyl.

**pohyb**- vytáčanie nôh aj s loptou do strán, tak aby sme sa vládali vrátiť späť.

Lopatky musia zostať položené na zemi.

**chyby**- dvíhanie lopatiek od zeme



13. **poloha**- ako č. 12

**pohyb**- dvíhať zadok hore

**chyby**- nevedia udržať rovnováhu a padajú z lopty. Nedvíhajú zadok hore.



14. **poloha**- ľah na chrbte, lopta medzi kolenami, tak aby predkolenia boli zdvihnuté. Ruky sú vystreté vpredu a pridržávajú loptu.

**pohyb**- zatlačíme na loptu zvrchu smerom k hlave. Dieťa musí tento tlak udržať aby sme loptu naň nezvalili. Keď cvičí samé tak si kolenami zatláča loptu k hlave a súčasne rukami loptu odtláča smerom k nohám.



Ako cvičenie tiež môže slúžiť chôdza na lopte dopredu, dozadu a do boku tak, aby sa nám nevyšmykla spod zadku( v sede na lopte). Pre športovcov to môže byť udržiavanie rovnováhy v kľaku na lopte ako balančný výcvik.