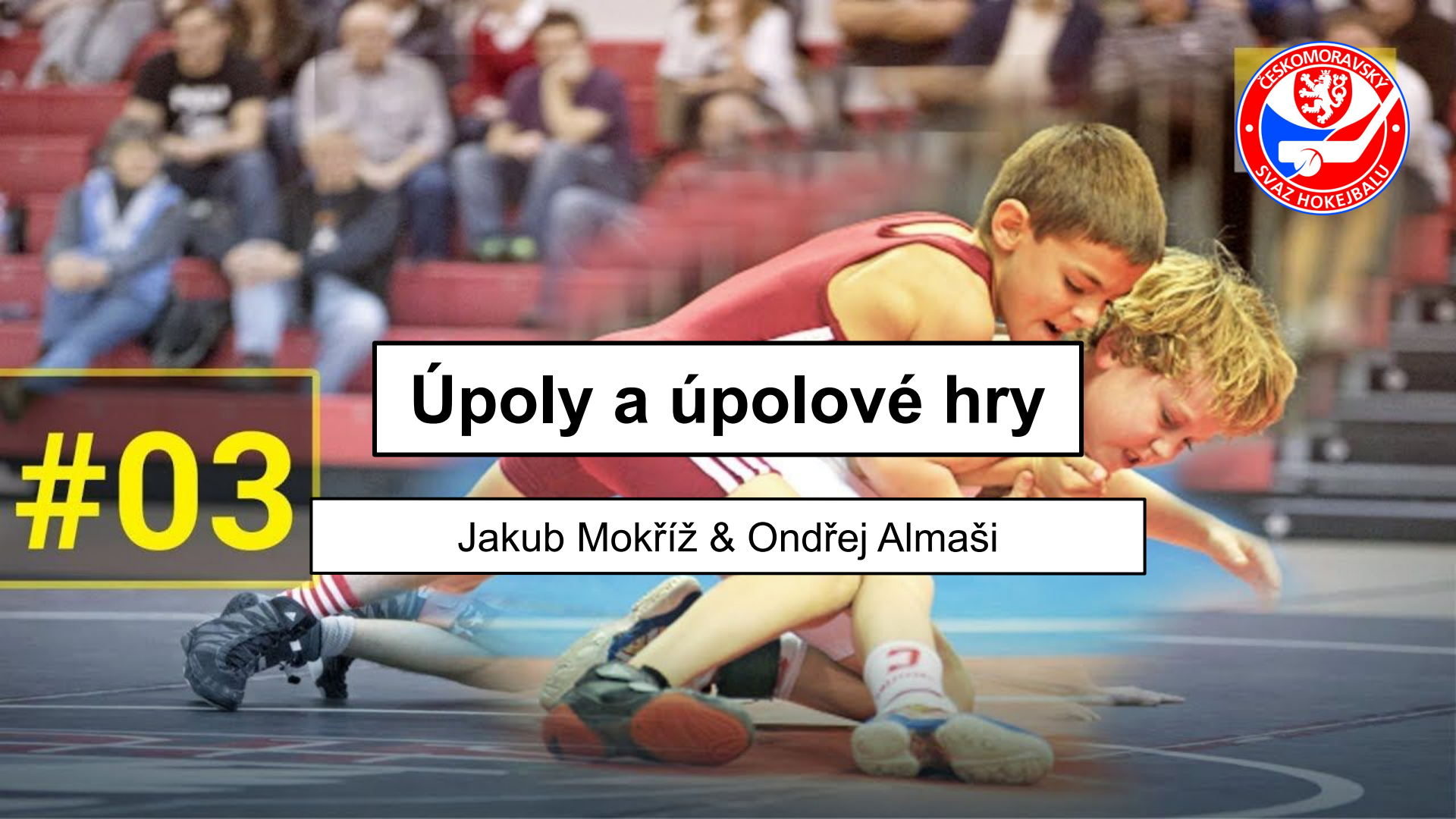


Úpoly a úpolové hry

#03

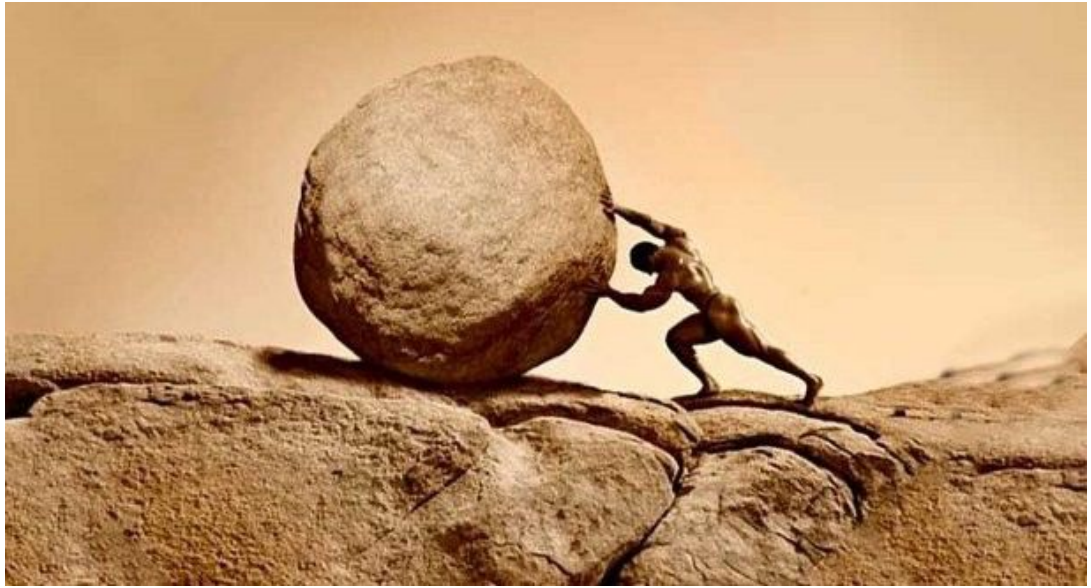
Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

#03

“Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera”

*Pomáhají u mládeže rozvíjet **kondiční** a **koordinační** pohybové **schopnosti**, odvahu, sebekontrolu, soutěživost, bojovnost.*

*Kdykoliv někdo vědomě a cíleně překonává **určitý odpor**, je to forma silového tréninku.*

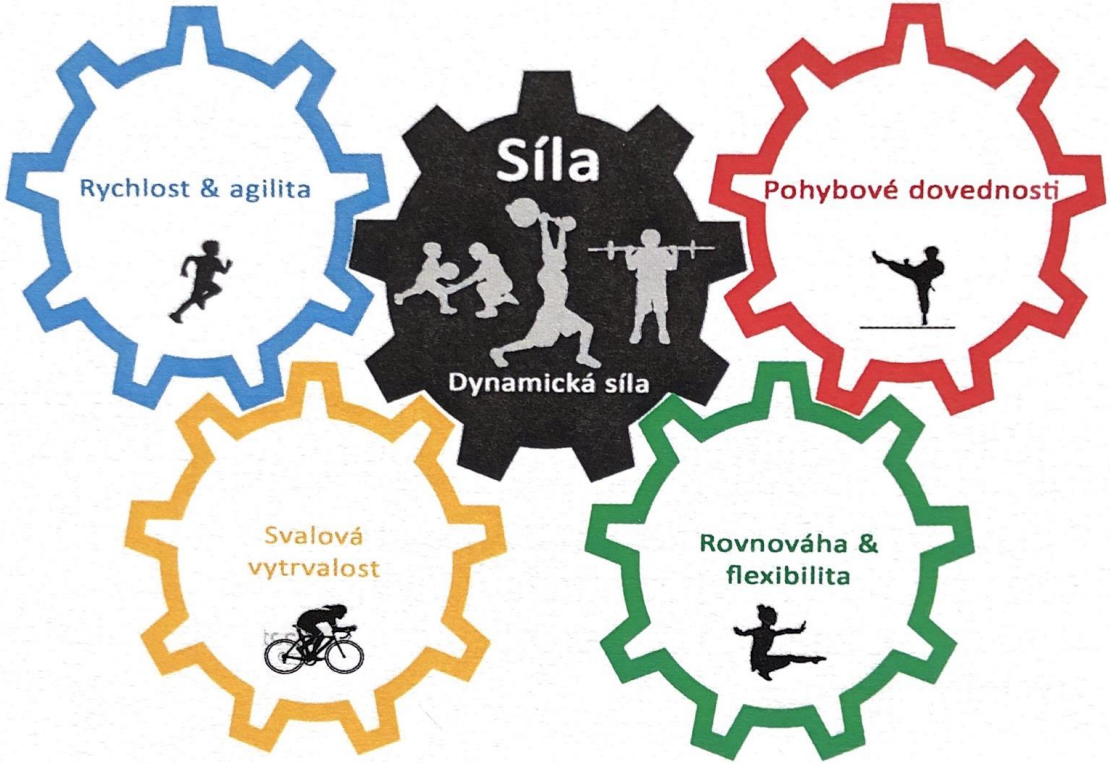


Co bude vytvářet odpor, je už “relativně” jedno.

Vlastní váha, partner, medicinbal, odporové gumy, činky, stroje atd...

Vždy záleží na podmínkách/pomůckách.
Vždy chceme přetížit systém => pozitivní stimul / stres

Obrázek 37. Vliv síly a dynamické síly na parametry sportovního výkonu, převzato z Faigenbaum et al., 2015



*Síla tvoří základ **VŠECH** dalších pohybových schopností.*

“Bojové hry” - emoce, zábava, soutěž, hra

Věkové zvláštnosti - bezpečnost

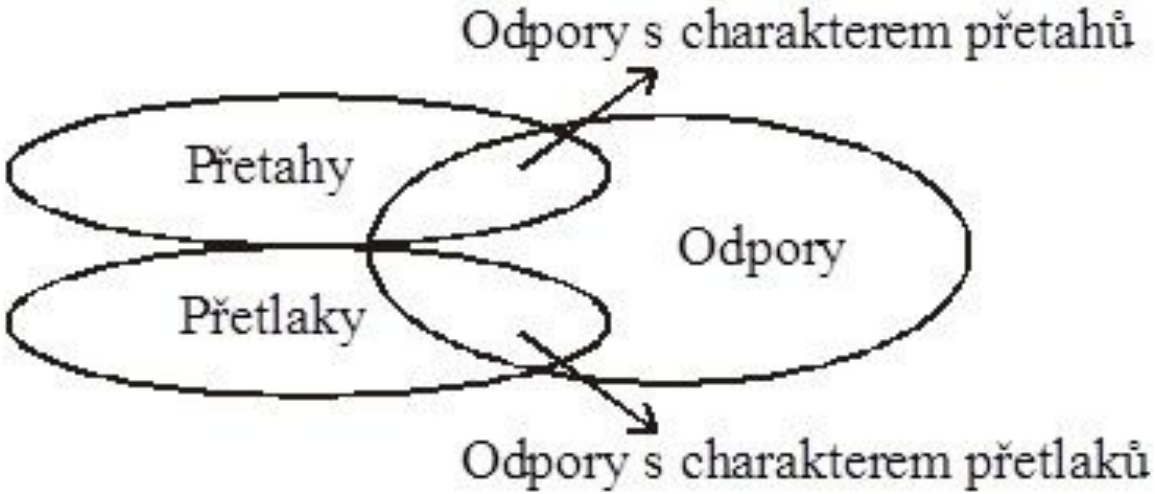
Základní úpoly - jednoduchost, Přetahy, Přetlaky a Odpory

Je kolektivní sport kontaktní?

Do **průpravné** části i do **hlavní**

Vysoká úroveň aktivity a motivace

Základní úpoly



BEZPEČNOST

Při seznamování s úpoly
zařadit průpravné cviky a přípravu na kontakt
- posloupnost cviků

Průpravná cvičení

Průpravná hra - Pán domu

- Jasná pravidla, seznámení s rizikem zranění
- Říct co mají / můžou dělat, ne co nemůžou - “*paradox zkoušení toho co je zakázáno*”
- Fair play, respekt a zodpovědnost k soupeři
- 🚫 Bezohlednost, Tvrdost a zákeřnost
- Vhodné vzdálenosti - cvičenci, zdi, náčiní apod.

- Podložky a nebezpečné předměty / náčiní
- Dobrovolnost
- Věk - posoudit vztah mezi příčinou a důsledkem
- Nové / méně známé cviky => méně skupin => lepší kontrola *(např. necvičící = rozhodčí)*
- Doplňky !!! - hodinky / náramky apod.

Protože charakter úpolových cvičení je přirozený, chovají se při nich cvičenci také přirozeně.

Projevují naplno své emoce a to pozitivní i negativní.

<u>Vtažením do akce je vědomá sebekontrola omezená!</u>

Posilování zádových svalů + úpoly

Na mlynáře / Mrkvičky

Braň kužel - úpoly

Klokaní souboj

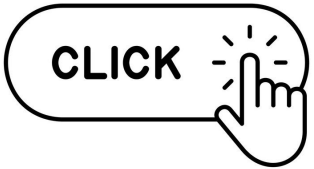
Kolenová

Přetahování v sedě s holí

Zado-tlač v poddřepu + brzda

Dotykovka - rotace

PLAYLIST: Úpoly ve dvojici a s ručníkem



Úpoly dvojice - výběr

- OSOBNĚ BYCH NEZAŘAZOVAL CVIK: **DOTEKY NA HLAVU**
- i celkově cviky orientované na obličej popř. oblast hlavy

Sanitka

Na želvy

Na zloděje

Ovce a vlci / Rybičky a rybáři

Člověče / Křižovatky

Úpolové hry - výběr

https://www.youtube.com/watch?v=lVhFhbtCVgI

Děkujeme za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši