



MOBAK 1-2
Pohyb objektu

Driblování

Úkol

Dítě dribluje malým basketbalovým míčem (velikost 3) ve vyznačeném koridoru (5.0 x 1.0 m) bez toho, aby míč upustil.

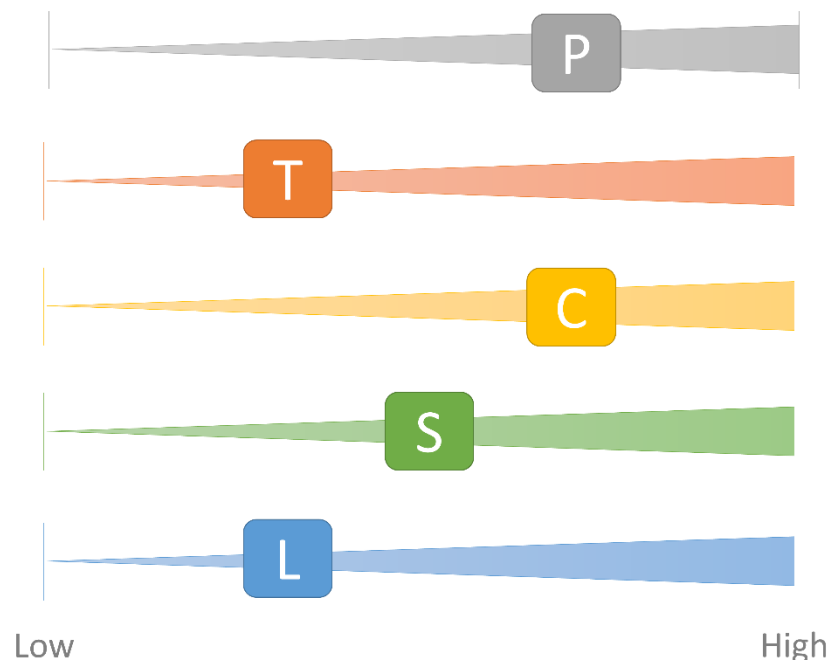
Driblování je jeden ze základů pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro míčové hry (např. házená, basketbal). Driblování může být dále rozděleno na chytání jednou či dvěma rukama nebo na chytání dominantní či nedominantní rukou. K nalezení správné pozice k míči je potřeba dobře rozvinutá koordinace oko-ruka, smysl pro rytmus a přizpůsobený pohyb celého těla.

MOBAK 1-2

Object-Movement

Bouncing

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Driblování

Principy variace

Driblování umožňuje různé způsoby, kterými lze měnit **přesnost tlaku**, např. změnou velikosti koridoru, umístěním překážek nebo zrušením omezení prostoru. **Časový tlak**, který v původním úkolu neexistuje, by mohl představovat časový limit daný pro dokončení úkolu. **Tlak složitosti** je nižší když se míč odrazí v klidové poloze bez pohybu vpřed, to platí např. v případě, když jsou v koridoru umístěny překážky nebo když musí být míč před samotným driblováním chycen. Kombinace driblování a vytrvalostního úkolu umožňuje zvýšení **fyzického tlaku zatížení**. Volba míče a velikosti koridoru dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Použijte větší koridor
Nepoužívejte koridor
- + Použijte menší koridor
Do koridoru umístěte překážky

Č

Časový tlak

- V původním úkolu časový tlak neexistuje, a tak nemůže být dále snížen
- + Driblujte míčem v koridoru v časovém limitu

S

Tlak složitosti

- Driblujte míčem bez toho, aby se pohyboval vpřed
Do koridoru umístěte překážky
- + Chyťte míč, poté začněte driblovat

S

Situační tlak

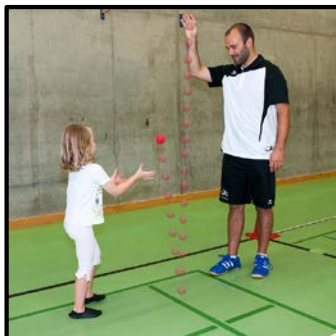
- Driblujte míčem bez toho, aby se pohyboval vpřed
Do koridoru umístěte překážky
- + Driblujte a přitom překračujte různé objekty (lavička, žíněnka)

Z

Tlak zatížení

- Dítě si samo vybírá míč a velikost koridoru
- + Nechte dítě několikrát driblovat dozadu a dopředu
Nechte dítě po určitou dobu driblovat





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Chytání

Úkol

Vedoucí testu pouští tenisový míček na zem tak, aby se odrazil do výšky minimálně 1.3m. Dítě po odrazu míček chytá.

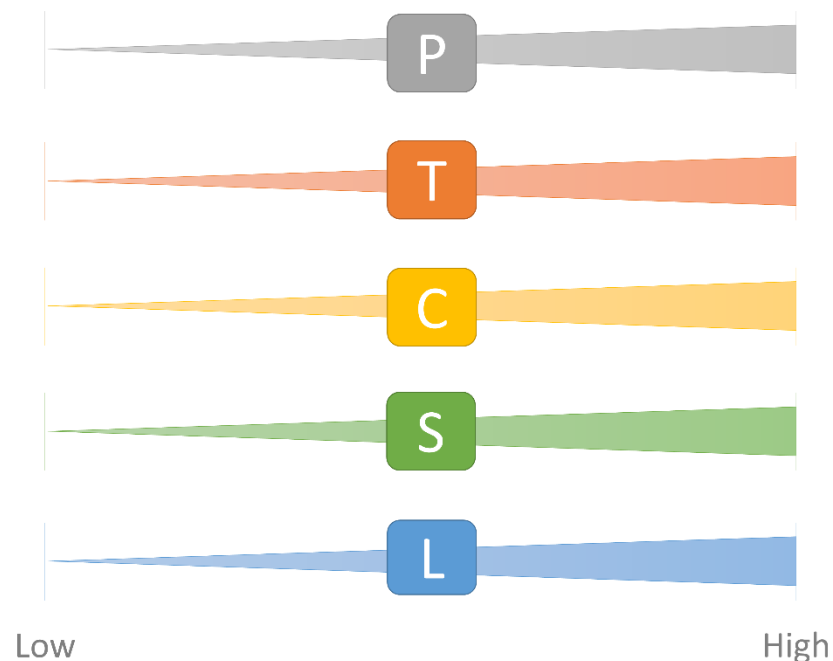
Chytání je jeden ze základních pohybů výchovy. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro míčové hry (např. házená, basketbal) a další sporty (např. rytmická gymnastika). Chytání může být dále rozděleno na chytání jednou či dvěma rukama nebo na chytání dominantní či nedominantní rukou. Při hledání dobré pozice na chytání je potřeba rozvinutá koordinace oko-ruka a přizpůsobený pohyb celého těla.

MOBAK 1-2

Object-Movement

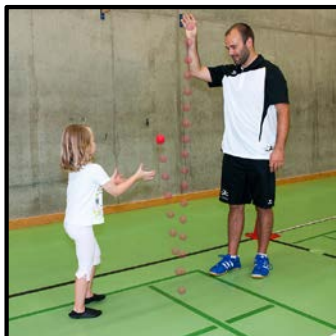
Catching

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Chytání

Principy variace

Chytání umožňuje různé způsoby jak snížit **přesnost tlaku**, např. použitím většího míče nebo chytáním míče do koše. Větší tlak je potřeba, když míč skáče výše, nebo když je do úkolu zahrnuta zeď. **Časový tlak** může být buď minimalizován, a to když se míč před chycením odrazí (to také snižuje **tlak zatížení**), nebo zvýšen, a to časovým limitem nebo dalším úkolem, který se má před chycením míče splnit. **Složitost** může být snížena chytáním do košíku; může být zvýšena zahrnutím zdi do úkolu. **Situační tlak** lze měnit (de-) stabilizací způsobu skákání míče. Kombinace chytání a běhání zvyšuje **fyzický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Použijte větší míč
- Chyťte míč do koše
- + Zvětšete vzdálenost a způsobte větší odraz míče
- Hodte míč na zeď a chyťte ho, když se odrazí

T

Časový tlak

-
- + Před chycením nechte míč jednou či dvakrát se odrazit
- V jistém časovém limitu míč šestkrát vyhodte
- Dítě stojí zády k učiteli a reaguje na pokyn, aby chytilo míč

C

Tlak složitosti

- Chyťte míč do koše
- + Hodte míč do vzduchu a chyťte ho předtím, než dopadne na zem
- Hodte míč na zeď a chyťte ho, když se odrazí

S

Situační tlak

- Nechte míč spadnout na zem způsobem, že se při každém pokusu odrazí stejně
- + Použijte různé míče (velikost, váha)
- Při každém pokusu nechte míč odrazit se jiným způsobem

L

Tlak zatížení

- Dítě může před chycením míč nechat několikrát odrazit
- + Kombinujte chytání se střídavým běžeckým úkolem





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Kličky

Úkol

Dítě kličkuje futsalovým míčem (velikost 4) vyznačeným koridorem (5.0 x 1.0 m) s minimálně pěti kontakty, aniž by míč ztratil.

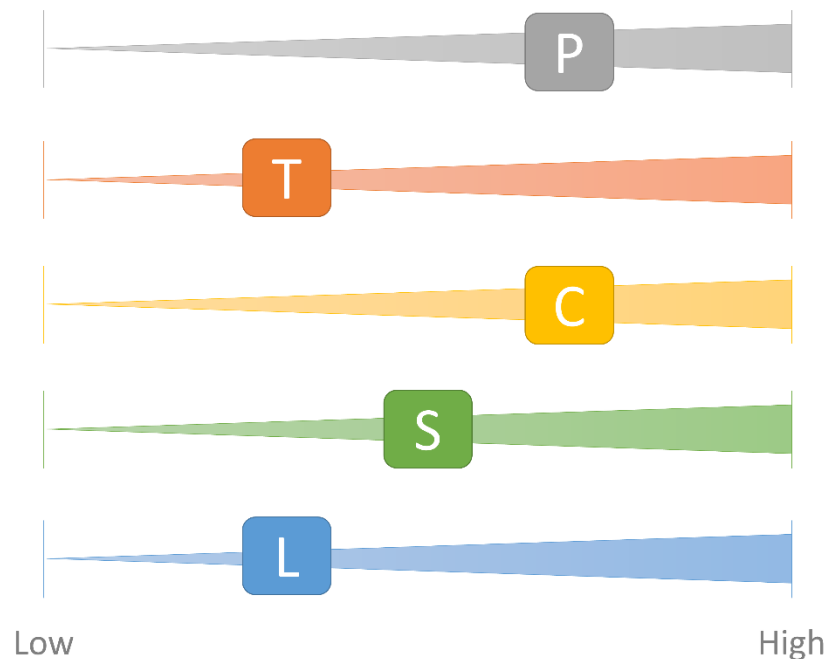
Kličkování je jeden ze základů pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro všechny hry hrané nohama (např. fotbal). K nalezení správné pozice k míči je potřeba cit pro míč, prostorová orientace, rozvinutá koordinace oko-ruka a přizpůsobený pohyb celého těla.

MOBAK 1-2

Object-Movement

Dribbling

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure



MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Kličky

Principy variace

Kličkování umožňuje různé způsoby, kterými lze měnit **přesnost tlaku**, např. změnou velikosti koridoru, umístěním překážek nebo zrušením omezení prostoru. **Časový tlak**, který v původním úkolu neexistuje, by mohl představovat časový limit určený pro dokončení úkolu. Při kličkování míčem ve větším prostoru bez omezení je **tlak složitosti a situační tlak** nižší, v případě, že jsou do koridoru umístěny překážky, nebo je úkol dále rozšířen, jsou oba tlaky vyšší. Zatímco psychologická zátěž by obecně neměla být zvyšována, kombinace kličkování a vytrvalostního úkolu umožňuje zvýšení **fyzického tlaku zatížení**. Volba míče a velikosti koridoru samotným dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Použijte větší koridor
- Nepoužívejte koridor
- + Použijte menší koridor
- Do koridoru umístěte překážky

Č

Časový tlak

- V původním úkolu časový tlak neexistuje, tudíž nemůže být dále snížen
- + Kličkujte míčem koridorem v časovém limitu

S

Tlak složitosti

- Kličkujte míčem ve větším prostoru bez omezení
- + Do koridoru umístěte překážky
- Zpracujte přihrávku, poté začněte kličkovat
- Kličkujte různými částmi chodidla

S

Situační tlak

- Kličkujte míčem ve větším prostoru bez omezení
- + Do koridoru umístěte překážky
- Střídavě kličkujte a přihrávejte (např. proti zdi a zpět)

Z

Tlak zatížení

- Dítě si samo vybírá míč a velikost koridoru
- + Nechte dítě několikrát kličkovat dozadu a dopředu
- Nechte dítě po určitou dobu kličkovat





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Vrhání

Úkol

Dítě hází šest 80g míčků od vrhací čáry, která je 2.0 m od terče umístěného 1.3 m nad zemí.

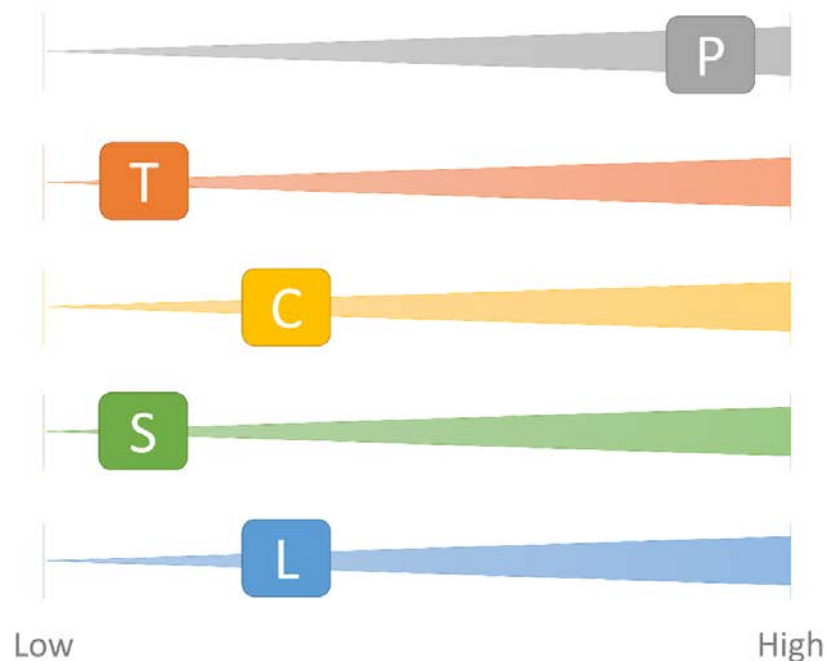
Vrhání je jeden ze základů pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro vrhací disciplíny atletiky nebo míčové hry (např. házená, basketbal). Jedná se o zrychlení objektu a jeho uvedení do trajektorie pomocí konkrétní techniky.

MOBAK 1-2

Object-Movement

Throwing

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Pohyb objektů

Vrhání

Principy variace

Vrhání umožňuje různými způsoby měnit **přesnost tlaku**, např. změnou ve vzdálenosti od terče nebo změnou velikosti terče. Pokud jde o **časový tlak**, v původním úkolu neexistuje, může být však nastaven časový limit, aby se tlak zvýšil. Stejně tak může být pouze zvýšen i **tlak složitosti** (např. kombinací úkolu s předchozím chycením hozeného míče) z toho důvodu, že koordinaci pohybu paže a těla, která je potřebná pro házení nelze dále omezit v její komplexnosti. **Situační tlak** je vyšší například při použití různých míčů. Zatímco psychologická zátěž by obecně neměla být zvyšována, kombinace házení a střídavého běžeckého úkolu umožňuje zvýšení **fyzického tlaku zátěže**. Volba míče a vzdálenosti od terče samotným dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Zkrajte vzdálenost k terči
Zvolte větší terč
- + Zvětšete vzdálenost k terči
Zvolte menší nebo pohybující se terč

Č

Časový tlak

- V původním úkolu časový tlak neexistuje, tudíž nemůže být dále snížen
- + Házejte šest míčků v určitém časovém limitu
Co nejrychleji se šestkrát trefte do terče

S

Tlak složitosti

- Složitost nelze dále snížit
- + Chyťte hozený míč, poté trefte terč

S

Situační tlak

- V původním úkolu situační tlak neexistuje, tudíž nemůže být dále snížen
- + Použijte různé míče (velikost, váha)

Z

Tlak zatížení

- Dítě si samo vybírá míč a vzdálenost k terči
- + Kombinujte házení a střídavý běžecký úkol





MOBAK 1-2
Vlastní pohyb

Balancování

Úkol

Dítě balancuje dopředu a dozadu na dlouhé převrácené lavičce umístěné na odrazovém můstku (to vytváří houpačku) bez toho, aby ji opustilo.

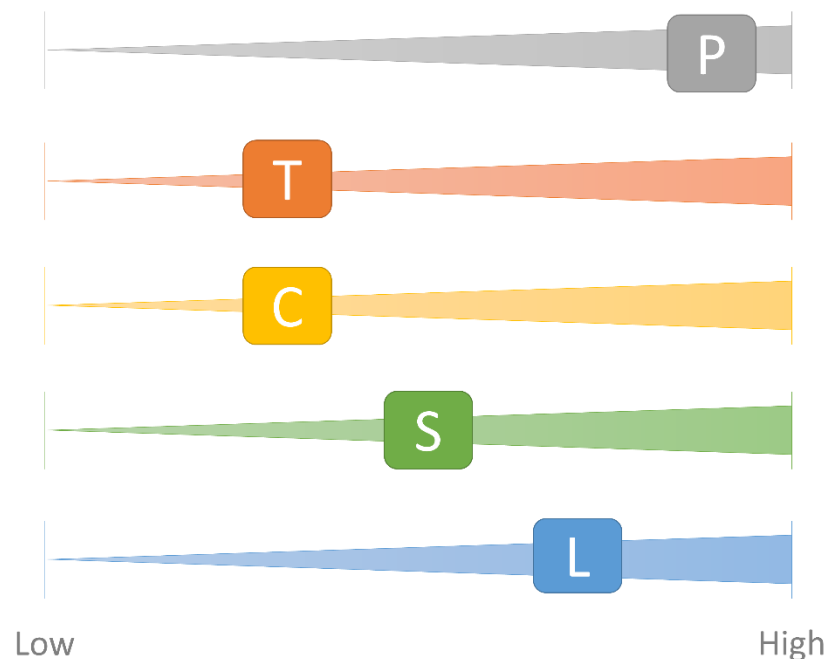
Balancování je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro různá fyzická cvičení, která vyžadují schopnost udržet rovnováhu, zejména při cvičení na kladině v gymnastice. Na lavici se dá balancovat různými způsoby: dopředu a dozadu, s pomocí objektů, se zavřenýma očima, přes překážky, atd.

MOBAK 1

Self-Movement

Balancing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





MOBAK 1-2 Vlastní pohyb

Balancování

Principy variace

Při použití lavice bez odrazového můstku jsou **Přesnost tlaku**, **situační tlak** a **tlak zatížení** nižší. **Přesnost tlaku** se může dále snížit použitím lavice s širší částí vzhůru, zatímco umístění překážek, které se musí bez dotyku překonat **přesnost tlaku**, stejně jako **tlak složitosti** a **situační tlak** zvyšují. Pokud jde o **časový tlak**, v původním úkolu není, může se ale určit časový limit. Při pomoci druhé osoby, která drží ruku balancujícího je **tlak složitosti** nižší; může být však zvýšen, když dotyčný zároveň nese předmět. Balancování pouze vpřed snižuje **situační tlak**, zatímco změna podloží vede k jeho růstu. Výměna lavice za linku nebo lano má za následek snížení **tlaku zatížení**, oproti tomu zvýšení lavice má za následek jeho růst.

P

Přesnost tlaku

- Použijte lavici širší stranou vzhůru
- Použijte lavici bez odrazového můstku
- + Umístěte na lavici překážky, kterých se nesmí dotknout

Č

Časový tlak

- Vzhledem k tomu, že v původním úkolu časový tlak není, nemůže být dále snížen
- + Na lavici balancovat po určitou dobu

S

Tlak složitosti

- Držte studenta za jednu ruku
- + Umístěte na lavici překážky, kterých se nesmí dotknout
- Při balancování na lavici neste objekt

S

Situační tlak

- Použijte lavici bez odrazového můstku
- Balancujte pouze vpřed
- + Dejte lavici na různé povrchy (měkká podlahová rohož, bradla)
- Umístěte na lavici překážky, kterých se nesmí dotknout

Z

Tlak zatížení

- Použijte lavici bez odrazového můstku
- Balancujte na zemi po přímce nebo laně
- + Zvětšete výšku položením lavice na krabice





MOBAK 1-2
Vlastní pohyb

Skákání

Úkol

Dítě plynule skáče přes čtyři kobercové dlaždice (0.35 x 0.35 m), které jsou umístěny 0.4 m od sebe. Mezi dlaždicemi po jedné noze, kolem dlaždic s rozkročenýma nohama.

Skákání je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro různé disciplíny v atletice a gymnastice. Existují různé formy skákání: může se skákat po jedné nebo po dvou nohách, na trampolíně, dolů z plošiny nebo s pomocí lan, odrazových můstků, atd.

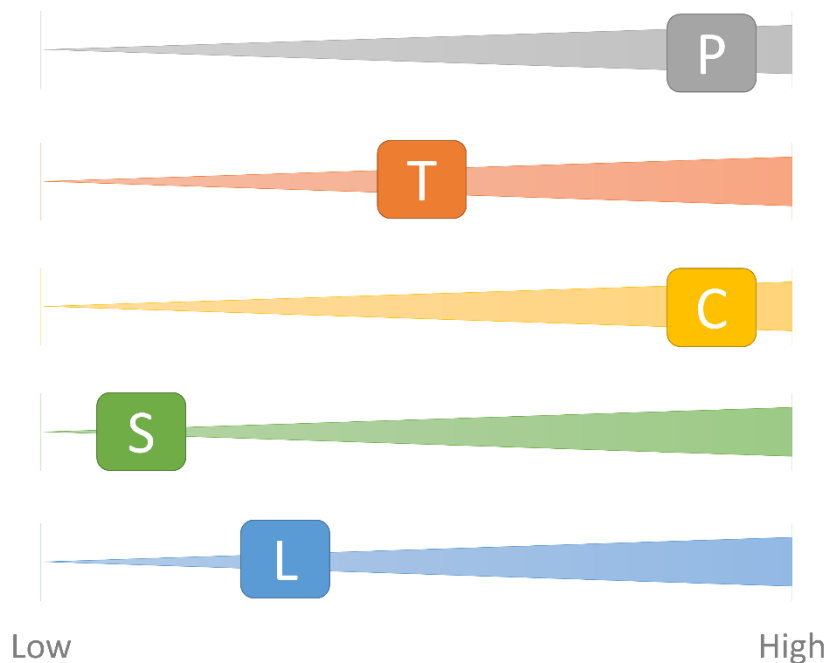
Skok může být do výšky, do dálky, rytmický nebo zkombinovaný s pohybem dalších částí těla.

MOBAK 1-2

Self-Movement

Jumping

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Vlastní pohyb

Skákání

Principy variace

Přesnost tlaku může být snížena volbou menších dlaždic nebo jejich náhradou za obruče, do kterých by se skákalo; přesnost je zvýšena při použití více dlaždic. **Časový tlak** se může snížit, když si dítě zvolí vlastní tempo (jsou povoleny pauzy); zvýšen může být určením časového limitu. Při povolení skákat po dvou nohách mezi dlaždicemi se sníží **tlak složitosti**, zatímco střídání skoků po jedné noze a po dvou nohách mezi dlaždicemi nebo kombinace různých forem skoků vede ke zvýšení tohoto tlaku. Při použití obručí a skákání pouze jedním stylem je **tlak složitosti** a **situační tlak** vyšší. **Situační tlak** může být zvýšen měnící se vzdáleností mezi dlaždicemi nebo skákáním přes různé objekty. Pozměnění počtu dlaždic vede ke změně **tlaku zatížení**; když dítě několikrát skáče dopředu a dozadu, zvýší se zátěž.

P

Přesnost tlaku

- Použijte menší kobercové dlaždice
Použijte obruče, do kterých se skáče
- ✚ Použijte více kobercových dlaždic, aby se zvýšil počet skoků

T

Časový tlak

- Nechte dítě skákat ve vlastním tempu, ne nutně plynule
- ✚ Skákejte přes kobercové dlaždice (klidně několikrát) v určitém časovém limitu

C

Tlak složitosti

- Mezi dlaždicemi povolte skok po obou nohách
Použijte obruče a jeden styl skoků (např. po jedné noze)
- ✚ Mezi dlaždicemi střídejte skoky po jedné a po dvou nohách
Střídavě kombinujte různé druhy skákání

S

Situační tlak

- Použijte obruče a jeden styl skoků (např. po jedné noze)
- ✚ Měňte vzdálenost mezi dlaždicemi
Přeskakujte různé objekty (dlaždice, kužely, míče, ...)

L

Tlak zatížení

- Použijte pouze dvě nebo tři dlaždice
- ✚ Použijte více kobercových dlaždic, aby se zvýšil počet skoků
Nechte dítě několikrát skákat dopředu a dozadu





MOBAK 1-2
Vlastní pohyb

Kotoul

Úkol

Dítě dělá na žíněnce kotouly vpřed.

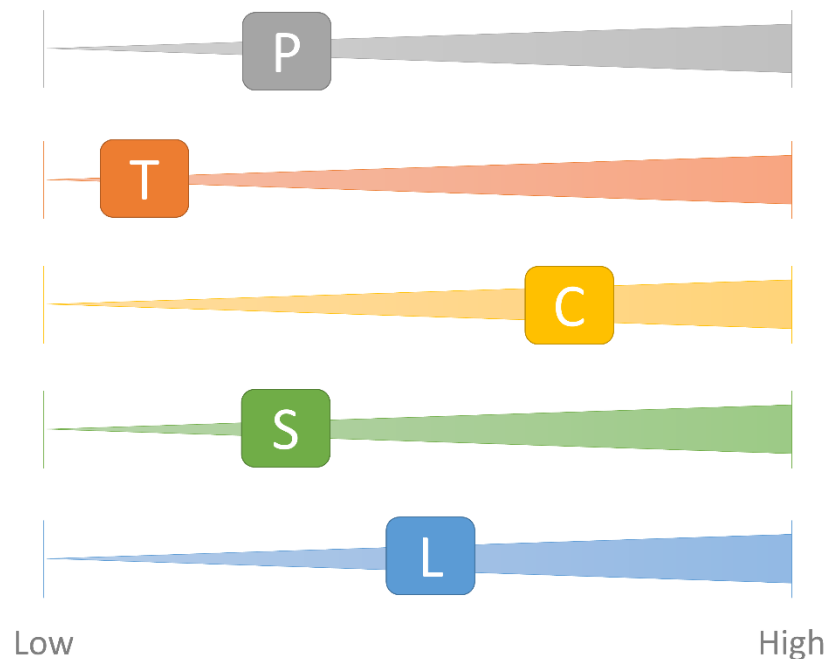
Kotoul je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro gymnastiku nebo bojové sporty. Existují různé druhy kotoulů: dopředu, dozadu, přes rameno nebo do strany kombinované s dalšími pohyby, které kotoul předcházejí, nebo po něm následují, či cvičení kotoulů na různých površích (např. mající sklon).

MOBAK 1-2

Self-Movement

Rolling

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Vlastní pohyb

Kotoul

Principy variace

Přesnost, složitost a **tlak** mohou být sníženy provedením kotoulu bez plynulého vstávání nebo při jeho provedení na povrchu, který má sklon.

Přesnost tlaku je vyšší, pokud je použita menší žíněnka nebo se cvik provádí v menším prostoru či na podélném boxu. **Tlak složitosti** se zvýší, když po kotoulu následuje výskok, nebo když se cvik provádí přes malé překážky. **Časový tlak**, který v původním úkolu neexistuje může být zaveden provedením několika kotoulů po sobě bez přerušení. Použití různých nastavení při provádění kotoulu může vést ke zvýšení **situačního tlaku** a **tlaku zatížení**. Použití nakloněného povrchu a měkké žíněnky může **tlak zatížení** snížit.

P

Přesnost tlaku

- Provedte kotoul bez plynulého postavení se
- Provedte kotoul na nakloněném povrchu
- + Použijte menší žíněnku nebo zmenšete prostor
- Provedte kotoul na podélném boxu

Č

Časový tlak

- Vzhledem k tomu, že v původním úkolu není časový tlak, nemůže být dále snížen
- + Provedte sérii kotoulů bez přerušení

S

Tlak složitosti

- Provedte kotoul bez plynulého postavení se
- Provedte kotoul na nakloněném povrchu
- + Před nebo po provedení kotoulu vyskočte
- Provedte kotoul přes malé překážky

S

Situační tlak

- Provedte kotoul bez plynulého postavení se
- Provedte kotoul na nakloněném povrchu
- + Při provádění kotoulů použijte různá podloží (nakloněné, překážky, podélný box, ...)

Z

Tlak zatížení

- Použijte nakloněný povrch a měkkou žíněnku
- + Provedte kotoul na podélném boxu
- Provedte sérii kotoulů bez přerušení





MOBAK 1-2
Vlastní pohyb

Běh

Úkol

Dítě běží dvakrát do boku tam a zpátky po 3.0m dlouhém vyznačeném úseku.

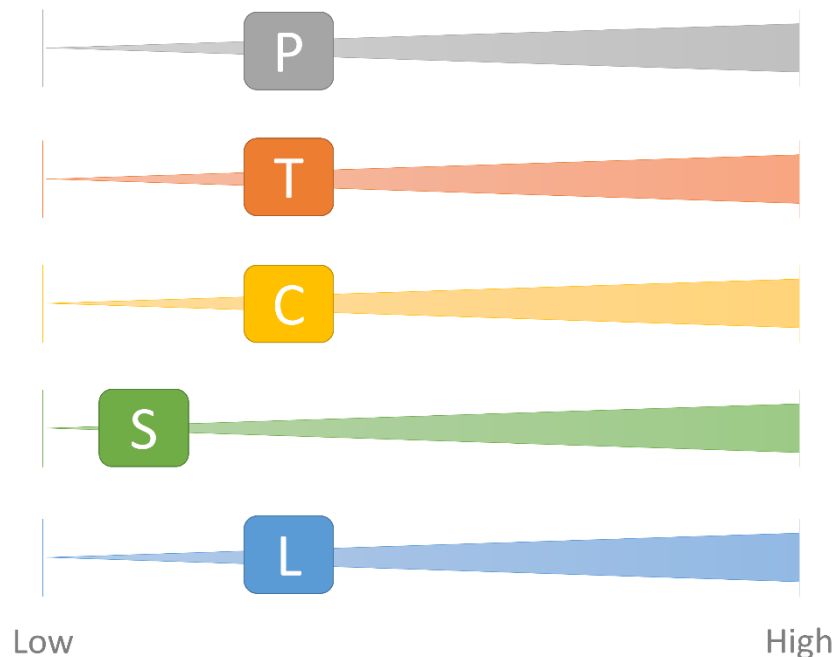
Běh je jedním ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro různé atletické disciplíny, gymnastiku nebo míčové hry. Existují různé druhy běhu: může se běhat dopředu, do boku nebo pozpátku, rychle nebo pomalu nebo se může kombinovat s pohybem jiných částí těla.

MOBAK 1-2

Self-Movement

Running

Pressure conditions



- P Precision pressure
- T Time pressure
- C Complexity pressure
- S Situational pressure
- L Load pressure





MOBAK 1-2 Vlastní pohyb

Běh

Principy variace

Přesnost tlaku, **časový tlak** a **tlak zatížení** mohou být sníženy pomalým během do boku a ne nutně plynulým, nebo chůzí namísto běhu. **Přesnost tlaku** je ještě vyšší, když běh do boku musí být proveden přesně na vyznačené čáře. Co nejrychlejším během spolu s úskoky se zvyšuje **časový tlak**. Když jsou úskoky prováděny pouze v jednom směru, je **přesnost tlaku** a **situační tlak** nižší. Když se nemusí dotknout bočních značení, **tlak složitosti** se může snížit. Na rozdíl od toho, přidání dalších pohybů paží a nohou se **tlak složitosti** zvýší. Při použití bočního značení, mezi kterými se běhá se **situační tlak** zvýší. Provádění úkolu několikrát po sobě v určitém čase je vytrvalostně náročnější a zvýší se tím **zátěž**.

P

Přesnost tlaku

- Provádějte poskoky pomalu, ne nutně plynule
- Provádějte poskoky za chůze
- + Poskakujte přesně po čáře

Č

Časový tlak

- Provádějte poskoky pomalu, ne nutně plynule
- Provádějte poskoky v chůzi
- + Poskakujte co nejrychleji

S

Tlak složitosti

- Proveďte úkol bez dotyku bočního značení
- Proveďte úkol pouze jedním směrem
- + K úkolu přidejte pohyb rukou
- Při přeskocích zkřížte nohy

S

Situační tlak

- Proveďte úkol pouze jedním směrem
- + Použijte několik značek a poskakujte mezi nimi ze strany na stranu

Z

Tlak zatížení

- Provádějte poskoky pomalu, ne nutně plynule
- Provádějte poskoky za chůze
- + V určitém čase běhejte do boku tam a zpět

