



MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Driblování

Task

Dítě dribluje malým basketbalovým míčem (velikost 3) tam a zpět vyznačeným koridorem (7.5 x 1.4 m) se čtyřmi 0.7 m širokými překážkami bez toho, aby míč ztratil.

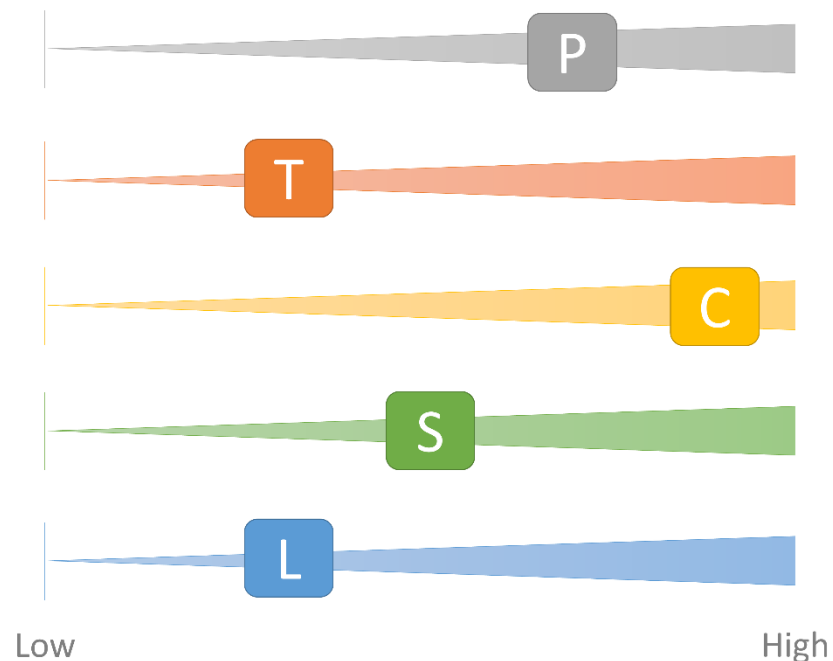
Driblování je jeden ze základů pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro míčové hry (např. házená, basketbal). Driblování může být dále rozděleno na chytání jednou či dvěma rukama nebo na chytání dominantní či nedominantní rukou. K nalezení správné pozice k míči je potřeba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

MOBAK 3-4

Object-Movement

Bouncing

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Driblování

Principy variace

Driblování umožňuje různé možnosti jak měnit **přesnost tlaku**, např. změnou v počtu překážek nebo jejich úplným vynecháním (to zároveň ovlivňuje **tlak složitosti a situační tlak**) a/nebo změnou velikosti koridoru. **Časový tlak**, sice v původním úkolu není, může ale vzniknout při určení limitu k dokončení úkolu. Další způsob, kterým lze **tlak složitosti** zvýšit, je úkol rozšířit. Například, že míč musí být před samotným driblováním chycen. Kombinace driblování a vytrvalostního úkolu umožňuje zvýšení **fyzického tlaku zatížení**. Volba míče, velikosti koridoru a počet překážek dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Nepoužívejte překážky
Použijte velký koridor
- + Použijte více překážek
Použijte menší koridor

T

Časový tlak

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

C

Tlak složitosti

- Použijte méně překážek
Nepoužívejte překážky
- + Použijte více překážek
Chyťte míč, poté začněte driblovat

S

Situační tlak

- Použijte méně překážek
- + Použijte více překážek
Místo překážek použijte další (částečně aktivní) děti

L

Tlak zatížení

- Dítě si samo vybere velikost míče, koridoru a počet překážek
- + Nechte dítě několikrát driblovat vpřed a zpátky
Nechte dítě po určitou dobu driblovat





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Chytání

Úkol

Dítě na startovací čáře vyhodí malý basketbalový míč (velikost 3), utíká a chytá ho za koncovou čárou ve vzdálenosti 1.5m.

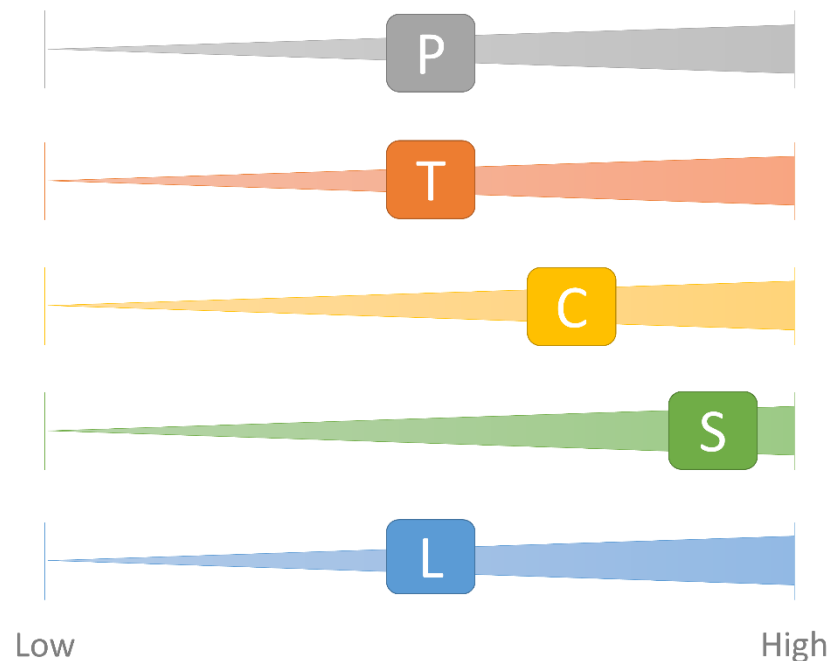
Chytání je jeden ze základních pohybů výchovy. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro míčové hry (např. házená, basketbal) a další sporty (např. rytmičká gymnastika). Chytání může být dále rozděleno na chytání jednou či dvěma rukama nebo na chytání dominantní či nedominantní rukou. Při hledání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

MOBAK 3-4

Object-Movement

Catching

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Chytání

Principy variace

Chytání umožňuje různé způsoby, jak snížit **přesnost tlaku**, např. změnou velikosti míče. **Časový tlak** se může buď minimalizovat umožněním dopadu míče před chycením na zem (to také snižuje **tlak zatížení**), nebo zvýšen určením časového limitu nebo přidáním úkolu dalšího úkolu, který se musí před chycením míče splnit. **Složitost** může být snížena chytáním do košíku; může být zvýšena zahrnutím zdi do úkolu. **Situační tlak** je nižší, když dítě samo nehodí míč; zároveň je vyšší, když použije jiný míč nebo když je v úkolu zahrnuta zeď. Kombinace chytání a běhání zvyšuje **fyzický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Použijte větší míč
Před chycením nechte míč jednou či dvakrát se odrazit
- + Použijte menší míč
Hodte míč na zeď a chytte ho, když se odrazí

T

Časový tlak

- Před chycením nechat míč jednou či dvakrát se odrazit
- + Co nejrychleji chytte míč šestkrát po sobě
Před chycením míče tleskněte rukama

C

Tlak složitosti

- Chytte míč do koše
- + Použijte těžký míč
Hodte míč na zeď a chytte ho, když se odrazí

S

Situační tlak

- Pokaždé hodte dítěti míč stejným způsobem
- + Použijte různé míče
Hodte míč na zeď a chytte ho, když se odrazí

L

Tlak zatížení

- Dítě může před chycením míč nechat několikrát odrazit
- + Nechte dítě po určitou dobu běžet, během toho chytá a hází míč





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Kličky

Úkol

Dítě kličkuje tam a zpět futsalovým míčem (velikost 4) vyznačeným koridorem (7.5 x 1.4m) s 0.7m širokými překážkami bez toho, aby míč ztratilo.

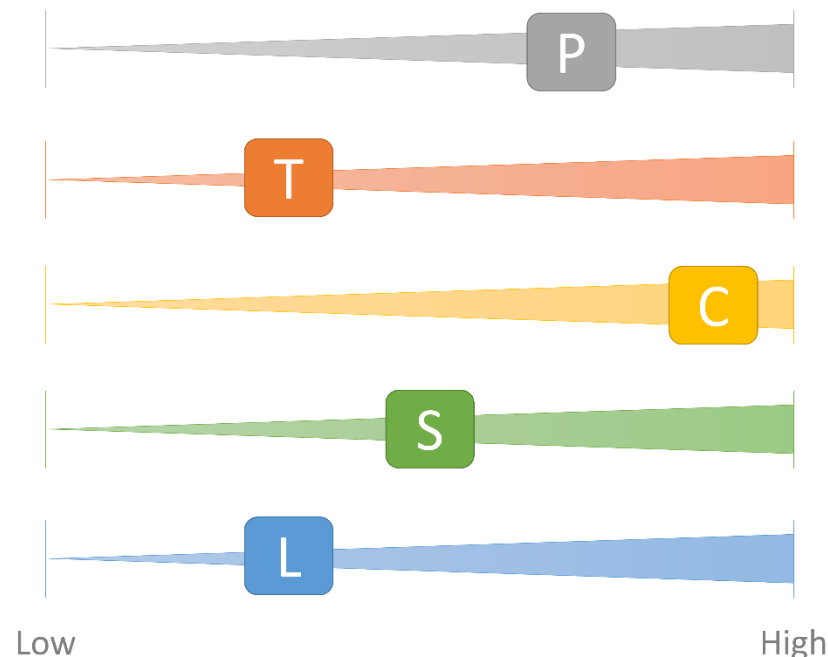
Kličkování je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro všechny hry hrané nohama (např. fotbal). K nalezení správné pozice k míči je potřeba cit pro míč, prostorová orientace, rozvinutá koordinace oko-ruka a přizpůsobený pohyb celého těla

MOBAK 3-4

Object-Movement

Dribbling

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Kličky

Principy variace

Kličky umožňují několik způsobů, kterými lze **přesnost tlaku** měnit, např. změnou v počtu překážek nebo jejich úplné vynechání (to má vliv i na **tlak složitosti a situační tlak**) a/nebo změnou velikosti koridoru. **Časový tlak**, který v původním úkolu neexistuje, by mohl představovat časový limit určený pro dokončení úkolu. Další způsob, kterým lze **tlak složitosti** zvýšit, je rozšíření úkolu např. o nutnost zpracovat míč po získání přihrávky a poté až začít kličky. Zatímco psychologická zátěž by obecně neměla být zvyšována, kombinace driblování a vytrvalostního úkolu umožňuje zvýšení **fyzického tlaku zatížení**. Volba míče, velikosti koridoru a počtu překážek samotným dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Nepoužívejte překážky
Použijte větší koridor
- + Použijte více překážek
Použijte menší koridor

T

Časový tlak

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

C

Tlak složitosti

- Použijte méně překážek
Nepoužívejte překážky
- + Zpracujte přihrávku, poté začněte kličkovat
Kličkujte různými částmi chodidla

S

Situační tlak

- Použijte méně překážek
- + Použijte více překážek
Místo překážek použijte (částečně aktivní) děti

L

Tlak zatížení

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





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Vrhání

Úkol

Dítě hází od vrhací čáry šest 80g míčů na terč ve vzdálenosti 3.0 m, který je umístěn 1.3 m vysoko.

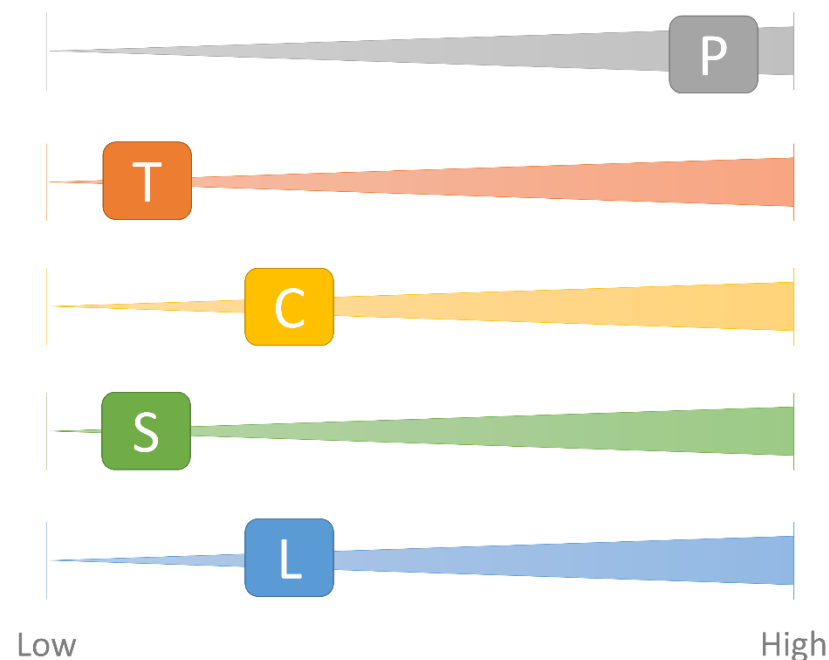
Vrhání je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro vrhací disciplíny atletiky nebo míčové hry (např. házená, basketbal). Jedná se o zrychlení objektu a jeho uvedení do trajektorie pomocí konkrétní techniky.

MOBAK 3-4

Object-Movement

Throwing

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4 Pohyb objektu

Vrhání

Principy variace

Vrhání umožňuje různými způsoby měnit **přesnost tlaku**, např. změnou vzdálenosti od terče nebo změnou jeho velikosti. 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), protože 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 samotným dítětem pomáhá dále snižovat **psychologický tlak zatížení**.

P

Přesnost tlaku

- Zkraťte vzdálenost k terči
- Zvolte větší terč
- + Zvětšete vzdálenost od terče
- + Vyberte menší nebo pohybující se terč

Č

Časový tlak

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

S

Tlak složitosti

- Složitost nelze dále snížit
- + Nejdříve míč chytte, 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 vybere velikost míče a vzdálenost od terče
- + Kombinujte vrhání s během





MOBAK 3-4
Vlastní pohyb

Balancování

Úkol

Dítě balancuje po dlouhé lavičce, která je vzhůru nohama, přičemž se vyhýbá dvěma překážkám (D: 17.0 cm, Š: 10.0 cm, V: 6.0 cm), které jsou na lavičce umístěny bez toho, aby se jich dotklo.

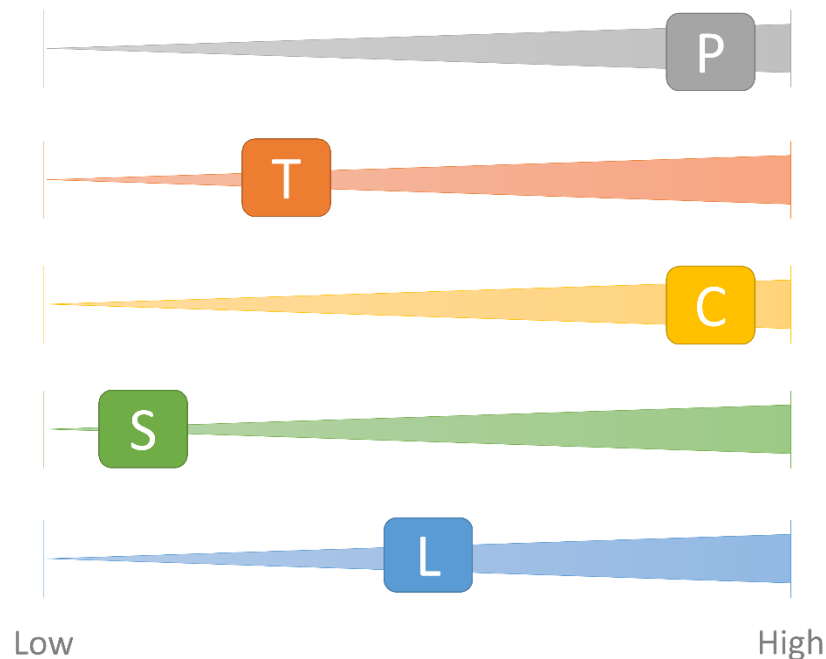
Balancování je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro různá fyzická cvičení, která vyžadují schopnost udržet rovnováhu, zejména při cvičení na kladině v gymnastice. Na lavici se dá balancovat různými způsoby: dopředu a dozadu, s pomocí objektů,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

MOBAK 3-4

Self-Movement

Balancing

Pressure conditions



P Precision pressure

T Time pressure

C Complexity pressure

S Situational pressure

L Load pressure





MOBAK 3-4 Vlastní pohyb

Balancování

Principy variace

Přesnost tlaku, tlak složitosti a situační tlak jsou nižší, když nejsou na lavici umístěny překážky. **Přesnost tlaku** může být dále snížena, pokud je lavice položena širší částí vzhůru, zatímco vytvoření pily a použití vyšších překážek vyžaduje vyšší přesnost. Pokud jde o **časový tlak**, v původním úkolu není, může se ale určit časový limit. **Tlak složitosti** je nižší, pokud balancujícího přidržuje druhá osoba za ruku; může se však zvýšit, pokud dotyčný nese předmět. Balancování pouze vpřed snižuje **situační tlak**, zatímco změna podloží a vznik pily vede k jeho růstu. Použití čáry nebo lana namísto lavičky vede ke snížení **tlaku zatížení**, zatímco zvednutí výšky lavičky nebo vytvoření houpačky vede k jeho růstu.

P

Přesnost tlaku

- Použijte lavičku bez překážek
- Použijte lavičku s širší částí vzhůru
- + Použijte lavičku spolu s odrazovým můstkem (vytvoření houpačky)
- Použijte vyšší překážky

Č

Časový tlak

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

S

Tlak složitosti

- Použijte lavičku bez překážek
- Pomozte dítěti přidržím jedné ruky
- + Během balancování neste předmět
- Použijte vyšší překážky

S

Situační tlak

- Použijte lavičku bez překážek
- Balancujte pouze vpřed
- + Dejte lavičku na různé povrchy (měkká podlahová zíněnka, bradla)
- Použijte lavičku spolu s odrazovým můstkem (vytvoření houpačky)

Z

Tlak zatížení

- Balancujte na zemi po přímce nebo laně
- + Použijte lavičku spolu s odrazovým můstkem (vytvoření houpačky)
- Zvětšete výšku položením lavice na krabice





MOBAK 3-4
Vlastní pohyb

Skákání

Úkol

Dítě skáče 20 sekund na místě přes švihadlo.

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.

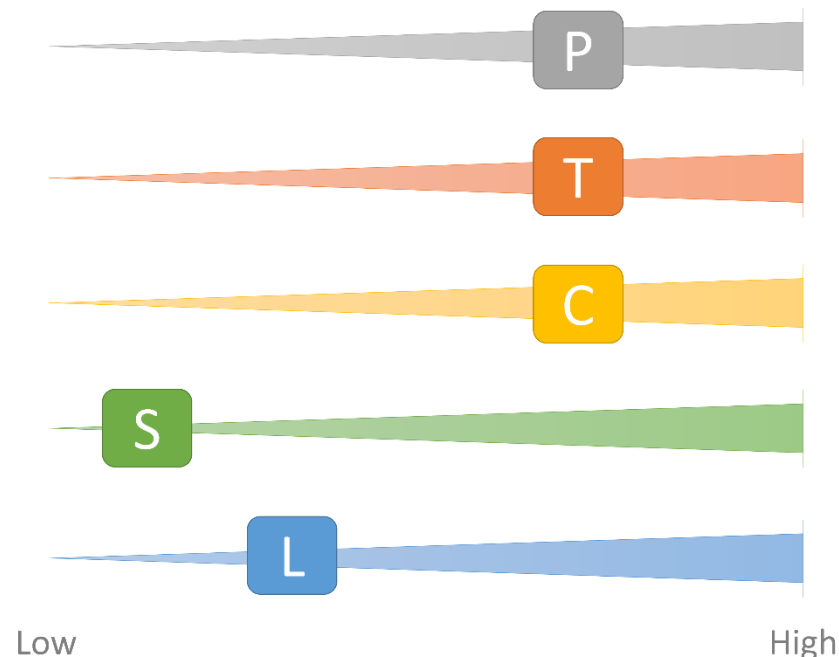
Skok může být do výšky, do dálky, rytmický nebo zkombinovaný s pohybem dalších částí těla.

MOBAK 3-4

Self-Movement

Jumping

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4
Vlastní pohyb

Skákání

Principles of variation

Přesnost tlaku, tlak složitosti, situační tlak a časový tlak jsou nižší, pokud dítě skáče přes švihadlo, kterým točí další děti. Skákání bez švihadla dále snižuje **přesnost tlaku** a **tlak zatížení**, zatímco když se skáče rychle nebo se zkříženými rukama (to zvyšuje **tlak složitosti**) je potřeba vyšší **přesnost tlaku**. **Časový tlak a tlak zatížení** se mohou na chvíli snížit zrušením časového omezení. Skákání na jedné noze vede ke zvýšení **tlaku složitosti**, zatímco skákání na různých površích vede ke zvýšení **situačního tlaku**. Vyššího **tlaku fyzického zatížení** se dá docílit pokud dítě skáče co nejvýše.

P

Přesnost tlaku

- Nechte dítě skákat přes švihadlo, kterým točí další děti
- Skákejte bez švihadla
- ✚ Točte švihadlem co nejrychleji
- Když skáčete zkřížte ruce

Č

Časový tlak

- Přes švihadlo přeskočte bez časového limitu určitý počet skoků
- Nechte dítě skákat přes švihadlo, kterým točí další děti
- ✚ Točte švihadlem co nejrychleji
- V daném časovém limitu přeskočte švihadlo co nejvícekrát

S

Tlak složitosti

- Nechte dítě skákat přes švihadlo, kterým točí další děti
- Skákejte bez švihadla
- ✚ Když skáčete zkřížte ruce
- Skákejte na jedné noze, nohy střídejte

S

Situační tlak

- Nechte dítě skákat přes švihadlo, kterým točí další děti
- ✚ Skákejte na různých površích

Z

Tlak zatížení

- Skákejte bez švihadla
- Přes švihadlo přeskočte bez časového limitu určitý počet skoků
- ✚ Zvyšte čas na splnění úlohy
- Pokaždé skákejte co nejvýše



MOBAK 3-4
Vlastní pohyb

Kotoul

Úkol

Dítě vyskočí a na dvojici podélných boxů udělá kotoul.

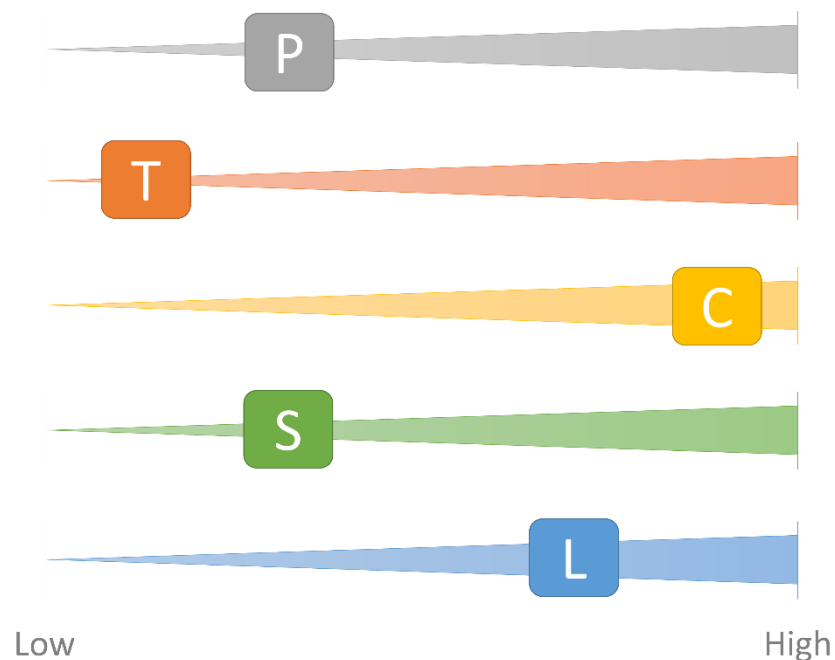
Kotoul je jeden ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro gymnastiku nebo bojové sporty. Existují různé druhy kotoulů: dopředu, dozadu, přes rameno nebo do strany kombinované s dalšími pohyby, které kotoul předcházejí, nebo po něm následují, či cvičení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

MOBAK 3-4

Self-Movement

Rolling

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4 Vlastní pohyb

Kotoul

Principy variace

Přesnost, složitost a **tlak** může být snížena provedením kotoulu na nakloněném povrchu nebo postavením na box (také se snižuje **tlak zatížení**). **Přesnost tlaku** je vyšší, pokud je použita menší žíněnka nebo se cvik provádí v menším prostoru. **Tlak složitosti** se zvyšuje, pokud se dítě po kotoulu musí plynule postavit. Vzhledem k tomu, že kotouly vyžadují koncentraci a správné pohyby, na provedení úkolu by se neměl dávat časový limit. Použití různých nastavení při provádění kotoulu může vést ke zvýšení **situačního tlaku**. Provádění kotoulů na žíněnce ležící na zemi umožňuje snížení **tlaku zatížení**, zatímco provedení cviku na lanu bez boxu jej snižuje.

P

Přesnost tlaku

- Proveďte cvik na nakloněném povrchu
Kotoul začněte po postavení se na box
- + Použijte menší žíněnku nebo zmenšete prostor

Č

Časový tlak

- Vzhledem k tomu, že v původním úkolu není časový tlak, nemůže být dále snížen
- + V takovémto motoricky náročném úkolu není potřeba zvyšovat časový tlak

S

Tlak složitosti

- Proveďte cvik na nakloněném povrchu
Kotoul začněte po postavení se na box
- + Po provedení kotoulu se plynule postavte

S

Situační tlak

- Proveďte cvik na nakloněném povrchu
Kotoul začněte po postavení se na box
- + Při provádění kotoulů použijte různá podloží (nakloněné, překážky, podélný box, ...)

Z

Tlak zatížení

- Kotoul proveďte na žíněnce ležící na zemi
Kotoul začněte po postavení se na box
- + Kotoul proveďte na laně bez boxu





MOBAK 3-4
Vlastní pohyb

Běh

Úkol

Dítě běží dopředu a do strany podél osmičky (2.0 x 4.0 m) vyznačené na zemi.

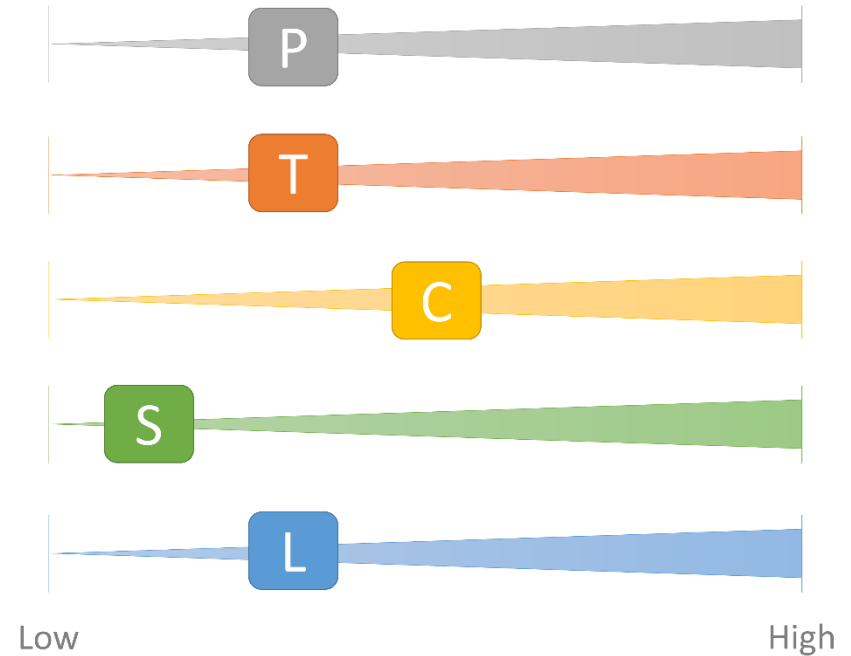
Běh je jedním ze základů každého pohybového cvičení. Jako osobní pohybová zkušenost a jako příprava pro různé atletické disciplíny, gymnastiku nebo míčové hry. Existují různé druhy běhu: může se běhat dopředu, do boku nebo pozpátku, rychle nebo pomalu, nebo se může kombinovat s pohybem jiných částí těla.

MOBAK 3-4

Self-Movement

Running

Pressure conditions



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





MOBAK 3-4 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**. Pokud je číslo osm nahrazeno obdélníkem, **tlak složitosti** and **situační tlak** jsou nižší, zatímco přidání dalších pohybů rukou a nohou do úkolu vede k vyššímu **tlaku složitosti** a použití dalších bočních značek, mezi kterými se má běhat zvyšuje **situační tlak**. Provádění úkolu několikrát po sobě v určitém čase je vytrvalostně náročnější a zvýší se tím **zátěž**.

P

Přesnost tlaku

- Provádějte úkroky pomalu, ne nutně plynule
Úkol proveďte za chůze
- + Poskakujte přesně po čáře

Č

Časový tlak

- Provádějte poskoky pomalu, ne nutně plynule
Úkol proveďte za chůze
- + Provádějte úkroky a běhejte co nejrychleji

S

Tlak složitosti

- Úkol provádějte kolem obdélníku
- + K úkolu přidejte pohyb rukou
Při úkrocích zkřížte nohy

S

Situační tlak

- Úkol provádějte kolem obdélníku
- + Použijte několik bočních značek a mezi nimi provádějte úkroky a běhejte z jedné strany na druhou

Z

Tlak zatížení

- Provádějte úkroky pomalu, ne nutně plynule
Úkol proveďte za chůze
- + V určitém čase úkol několikrát zopakujte

