

Individuální plány pro děti od 6-ti do 10-ti let

<p>Aerobní činnosti (6 až 10 let) 2 x týdně – alespoň 10 minut</p>	<p>Individuální s míčem (6 až 10 let) nejméně 3 x týdně – alespoň 5 minut, můžete používat různé míče – velikosti i tuhosti či měkkosti = nutnost přizpůsobení se a tím rychlejší rozvoj techniky (co vám doma povolí – zeptat se) youtube:</p>	<p>Koordinačně-silové věci (6 až 10 let) 2 x týdně (nejlépe ne dny po sobě) – alespoň 5 minut youtube:</p>
<p>Jízda na kole (rotoped)</p>	<p>Coerver Coaching - Technique of the Week, 1 https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c</p>	<p>Animal exercise for kids with animals https://www.youtube.com/watch?v=26quG6wr5so</p>
<p>indiánský běh (střídat 10 až 50 metrů běh a 10 až 100 metrů chůze)</p>	<p>Coerver Coaching - Technique of the Week, 2 https://www.youtube.com/watch?v=y3Vp0nVYE4</p>	<p>Animal Walks https://www.youtube.com/watch?v=vHaSyDLUd1s</p>
<p>Kolečkové brusle</p>	<p>Toe Taps + Outside Roll https://www.youtube.com/watch?v=y3Vp0nVYE4</p>	<p>Elementary Animal Walks & Gymnastic Stunts https://www.youtube.com/watch?v=dgehAA_FS58</p>
<p>vycházka v lese (nejlépe členitém)</p>	<p>Inside Outside Rollovers https://www.youtube.com/watch?v=rFJfBvGVEeM</p>	<p>Elementary Gymnastics Warm Ups, Animal Walks and Forward Roll UMS PE https://www.youtube.com/watch?v=kKmwtddbmFY</p>
<p>Skákání přes švihadlo https://www.youtube.com/watch?v=l-LmGjmPVs</p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching & Soccer Drills HOMEWORK Part 1 - 30 *GREAT* drills for Ball Control https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</p>	<p>Rovnovážná a koordinační cvičení před vstupem na ledovou plochu https://www.youtube.com/watch?v=pWTLWMmlurg - Doporučujeme denně – klidně jen 30 sekund. (Třeba dva cviky.)</p>
<p>Aerobic – či jiný druh tance přes internet https://www.youtube.com/watch?v=eBfBpJ6kyjs</p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching & Soccer Drills HOMEWORK Part 2 - 30 *GREAT* football Ball Control https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk</p>	<p>- Rovnováha je základem všech sportů, kde působí gravitace. - Jakékoliv stání na menší podložce, špičce, při zavřených očích, rozvíjí rovnováhu</p>
<p>Just dance – např. Rasputin https://www.youtube.com/watch?v=4DcGBE-F9hk</p>		<p>Statická – na místě. Dynamická – z pohybu do klidu (viz otočky o 360 st.)</p>