

Abstrakt

Název: Nácvik povinných technické prvků v soutěži Žij pohybem v kategorii show teams

Cíle: Cílem práce je vytvoření metodických řad pro vybrané povinné technické prvky v kategorii show teams v soutěži Žij pohybem.

Metody: K dosažení cílů práce jsem použila informace, které jsem získala studiem odborné literatury a internetových zdrojů, zabývajících se touto problematikou. Pro realizaci práce bylo stěžejní pozorování tréninků, závodů a školení pro danou soutěž. Dále jsem využila svých vlastních zkušeností a poznatků z oblasti trenérské činnosti. Využila jsem také konzultace se zkušenými trenéry v oboru.

Výsledky: Rozborem jednotlivých vybraných povinných technických prvků, dle pravidel soutěže Žij pohybem, jsem navrhla způsob přípravy a metodické řady na vybrané povinné prvky. Uvedla jsem fotodokumentaci prvků a časté chyby v jejich provedení. Práce může pomoci zlepšit technickou stránku výkonu závodníků v soutěži Žij pohybem.

Klíčová slova: Aerobik, Žij pohybem, show teams, povinné technické prvky