

Zimné sezónne činnosti

Guľovanie

- vhodné pre zdokonaľovanie hodu horným oblúkom
- hádzeme na cieľ, do výšky, do diaľky

Sánkované

- deti najskôr učíme sedieť na sánkach na rovine, ako ich ťahať, udržiavať smer jazdy, ako brzdiť a zastaviť
- počas jazdy sedia 2-3 deti na sánkach, bojzlivé v strede, šikovnejšie vzadu
- deti sa učia brzdiť pätou alebo celým chodidlom, môžu na sánkach ležať, jazdiť do bránok, postupne zvyšujeme sklon svahu
- zmena smeru jazdy – položením podrážky nohy na tej strane, kde chce jazdec zatočiť
- bezpečnosť! – deti jednou stranou kopca vystupujú a druhou sa spúšťajú, svah musí mať dostatočne dlhý dojazd alebo mierny protisvah, učiteľka stojí v strede svahu
- jazda na lopatách a boboch

Kĺzanie

- je prípravou pre nácvik korčuľovania a lyžovania
- rozvíja odvahu, obratnosť, rovnováhu
- dieťa najskôr chodí na rovine dlhšími krokmi a po došliapnutí nasleduje sklz
- potom prísuný krok s odrazom zadnej nohy
- kĺzanie v trojici, dieťa v strede robí sklz a drží sa krajných
- samostatný sklz z rozbehu na rovine
- kĺzanie z mierneho svahu na udupanom snehu a potom na ľade
- nohy v sklze striedame, potom v drepe, v podrepe, s upažením, s dvíhaním predmetov, vláčik

Korčuľovanie

- predchádza mu kĺzanie
- obúvanie korčúľ, chôdza po gumenej-drevenej podlahe
- pevný postoj v členkovom kĺbe, chodidlá kolmo na podložku, korčule sú rovnobežné, hmotnosť tela je mierne na prednej časti chodidla, nohy v miernom podrepe, upažiť poníž
- preklápanie korčulí z vonkajšej na vnútorné hrany
- chôdza popri mantinely, v dvojiciach, voľne v priestore

- vozenie sa v základnom postavení za pomoci učiteľa (dieťa sa drží tyče)
- podrepy a drepy na ľade, trup v miernom predklone, predpažít (najskôr popri mantinely)
- jazda znožmo a roznožmo – „citróny“
- odraz striedavonožne vpred, korčuliar je v miernom predklone a v podrepe, odraz je z vnútornej strany jednej korčule a sklz na druhej mierne von, paže mierne pokrčené popri tele (stopa na ľade má tvar vetvičky)
- nácvik je odrazom jednej nohy popri mantinely - „kolobežka“
- jazda v dvojiciach s odrazom striedavonožne
- zastavenie jazdy vpred jednostranným prívratom (špička nohy smeruje dnu a brzdí vnútornou hranou)
- zatáčanie znožmo vpred, nakláňanie tela do oblúka, väčšia hmotnosť tela je na vnútornej hrane korčulí
- jazda v trojiciach do osmičky, slalom okolo prekážok