ČESKÁ HOBBY HORSING ASOCIACE

Vzorový trénink

ČHHA

Příprava ke školení pro trenéry | 65 minut

Jméno a příjmení
Drahomíra Košvancová

Věk dětí
8–13 let

Počet dětí
15

Cíl tréninku a proč jste ho zvolili
Základní dovednosti pro hobby horsing.

01 Zahřátí a protažení — 10 min

Aktivity a krátký popis průběhu
1. Cvičení se žíněnkami: jeden žíněnku posouvá, druhý skáče. Pak se vymění.
2. Honička Jednorožci: jednorožec honí ostatní, kteří kradou diamanty.

02 Hlavní část: tři stanoviště — 45 min

Tři stanoviště po 15 minutách.

Rozdělení skupin a organizace střídání
3 skupiny po 5 dětech. Po 15 minutách se vystřídají.

Stanoviště 1

Název a pomůcky	Průběh a přizpůsobení věku nebo úrovni dětí	Minuty
Gymnastické cvičení – parkur 3 překážky	Řada tří překážek. Děti střídají různé délky skoku.	15

Stanoviště 2

Název a pomůcky	Průběh a přizpůsobení věku nebo úrovni dětí	Minuty
Drezura	Jednoduchá kombinace: prodloužení – zkrácení – prodloužení.	15

Stanoviště 3

Název a pomůcky	Průběh a přizpůsobení věku nebo úrovni dětí	Minuty
Volné stanoviště	Skok mohutnosti a překážky. Děti si volí obtížnost.	15

03 Zklidnění a závěrečné protažení — 10 min

Senzomotorická cvičení
Přenášení kamínků prsty bosých nohou.

Závěrečné protažení
Závěrečný strečink.

Ukázka vyplněné přípravy ke školení trenérů ČHHA.