

CORE A TECHNIKA SKOKŮ

1. ZAHŘÁTÍ A PROTAŽENÍ

1. Běh, švihadlo **5 - 10 min**
2. Strečink – viz list I. STREČINK **5 - 10 min**

2. PRKNO (PLANK) NA LOKTECH - 4 způsoby

30s výdrž - 15s uvolnit - vše 3x opakovat

1. na břicho



2. na zádech – protlačit boky, nohy opřít o paty



3. + 4. na pravém a na levém boku



3. NAROVNÁVÁNÍ DO DOPADU ROTACÍ NAZAD SKRČENĚ

10x – 3x opakovat

- sed skrčeně - držení ruce na holeních - jako rotace nazad - narovnání do lodičky a pak spojit ruce do dopadu

4. PRKNO PROTI ZDI - 3 způsoby

30s výdrž - 15s uvolnit - vše 3x opakovat

1. čelem ke zdi

2. pravým bokem ke zdi

3. levým bokem ke zdi

-stoj na jedné noze a opřít o pravou / levou ruku, nohy co nejdál od stěny



5. NAROVNÁVÁNÍ DO DOPADU ROTACÍ NAZAD SCHYLMO

10x – 3x opakovat

- sed schylmo - držení ruce pod lýtky - jako rotace nazad - narovnání do lodičky a pak spojit ruce do dopadu

CORE A TECHNIKA SKOKŮ

6. Cvičení na posílení hýždí - provádíme silou ne švihem

10x – vše 3x opakovat

1. klek na čtyřech - zanožovat skrčenou nohu - nejdřív pravá, pak levá
2. klek na čtyřech - zanožovat propnutou nohu - nejdřív pravá, pak levá



3. klek na čtyřech - unožovat skrčenou nohu - nejdřív pravá, pak levá
4. klek na čtyřech - unožovat propnutou nohu - nejdřív pravá, pak levá



5. leh na boku - opřít o předloktí, spodní noha skrčená, horní unožovat s fajfkou
6. leh na boku - horní noha skrčit přes spodní - chodidlo u kolene - unožovat spodní nohu s fajfkou



7. T-Y-O



10x - vše 3x opakovat

1. T z upažení - Y vzpažit - O celý pohyb paží - velký kruh - výskok skrčeně
2. spojení rukou do dopadu napřed ve stoje
3. spojení rukou do dopadu nazad ve stoje

8. CVIČENÍ NA ZÁDA – v lehu na břiše

10x - vše 3x opakovat

1. vzpažit - zvedat trup - nohy mohou být zapřeny
2. ruce pod čelo – zvedat nohy
3. ruce v upažení – pohyb do vzpažení – spojit ruce do dopadu



CORE A TECHNIKA SKOKŮ

9. ODRAZ DO SKOKU DELFÍN A AUERBACH

10x – vše 3x opakovat

1. odraz nazad na delfín – 2 výpony - pohyb paží - výskok - 1 noha dozadu
2. odraz napřed na auerbach – 2 výpony - pohyb paží - výskok - 1 noha dopředu nahoru

10. POSILOVÁNÍ COMBO

celé Combo 1x do 6 opakování

1. 1x sklapovačka skrčeně - 1x sklapovačka schylmo - 1x střídavě pravá levá noha – viz obrázek



2. 2x sklapovačka skrčeně - 2x sklapovačka schylmo - 2x střídavě pravá levá noha
3. 3x sklapovačka skrčeně - 3x sklapovačka schylmo - 3x střídavě pravá levá noha
4. – 6. 4-6x sklapovačka skrčeně – 4-6x sklapovačka schylmo – 4-6x střídavě pravá levá noha

11. HOUPAČKY – 4 způsoby

10x – vše 3x opakovat

1. záda - ruce na stehnech nebo ve vzpažení
2. břicho - ruce ve vzpažení nebo za zadkem
3. Pravý a levý bok – ruce ve vzpažení



12. PROTAŽENÍ a RELAXACE

5 - 10 min

1. protahování ramen, úklony, protahování nohou - předklony v sedu i ve stoje
2. cvičení na protažení zad – kolíbky, kočičky, rotace do stran - pokrčená noha na koleni druhé nohy