

1. ZAHŘÁTÍ A PROTAŽENÍ

1. Běh, švihadlo

5 - 10 min

2. Strečink – viz list I. STREČINK

5 - 10 min

2. Váha - ruce ve vzpažení, držíme závaží, míč nebo jiný předmět

10x na každou nohu

- ze stoje na jedné noze - tahem zanožujeme jednu nohu do váhy

- stažený zadek - zvednutá hlava - stojná noha má mírně pokrčené koleno

- noha, kterou kterou zvedáme jde až do vodorovné polohy

- cvičíme velmi pomalu !!!



3. IMITACE SKOKU 1.

20x opakovat

- procházíme pohyby prvního skoku z volné sestavy nebo jiný obtížnější skok

- cvičíme pomalu a promyšleně a představujeme si provádění skoku - jako před skokem v závodě

4. VRUTY SE SKLAPOVAČKOU

3x na každou stranu

- leh na zádech - ruce ve vzpažení - vrut vpravo - 4 sklapovačky schylmo - ruce na špičky

- vrut vlevo - 4 sklapovačky schylmo - ruce na špičky

- nohy držíme celou dobu propnuté, pevně u sebe a mírně nad zemí, břicho zatažené, neprohýbáme v zádech

5. IMITACE SKOKU 2.

20x opakovat

- procházíme pohyby druhého skoku z volné sestavy nebo jiný obtížnější skok

- cvičíme pomalu a promyšleně a představujeme si provádění skoku - jako před skokem v závodě

6. KOLÍBKA S NAROVNÁNÍM NAZAD

25x opakovat

- kolíbka ze dřepu - vypíchnout do svíčky - propnuté ruce na stehna - pomalu zpět a kolíbka do dřepu

7. IMITACE SKOKU 3.

20x opakovat

- procházíme pohyby třetího skoku z volné sestavy nebo jiný obtížnější skok

- cvičíme pomalu a promyšleně a představujeme si provádění skoku - jako před skokem v závodě

8. NAROVNÁVÁNÍ DO DOPADU ROTACÍ NAZAD SKRČENĚ **10x opakovat**

- sed - držení jako rotace nazad skrčeně na holeních - narovnáání do lodičky - spojit ruce do dopadu
- 1x narovnáání - 4x pohyb paží do dopadu s imitací pohybu paží pod vodou

9. IMITACE SKOKU 4. **20x opakovat**

- procházíme pohyby čtvrtého skoku z volné sestavy nebo jiný obtížnější skok
- cvičíme pomalu a promyšleně a představujeme si provádění skoku - jako před skokem v závodě

10. HMITY VE VZPAŽENÍ **hmity 30s, uvolnit 15s - vše 3x opakovat**

- leh na břicho vzpažit - nepřetržitě hmity střídavě pravá ruka - levá noha
a levá ruka pravá noha



11. IMITACE SKOKU 5. **20x opakovat**

- procházíme pohyby pátého skoku z volné sestavy nebo jiný obtížnější skok
- cvičíme pomalu a promyšleně a představujeme si provádění skoku - jako před skokem v závodě

12. NAROVNÁVÁNÍ DO DOPADU ROTACÍ NAZAD SCHYLMO **10x opakovat**

- sed - držení jako rotace nazad schylmo pod lýtky - narovnáání do lodičky - spojit ruce do dopadu
- 1x narovnáání - 4x pohyb paží do dopadu s imitací pohybu paží pod vodou

13. NAROVNÁVÁNÍ DO DOPADU ROTACÍ NAPŘED **10x opakovat**

- kolíbka do dřepu - držení jako rotace napřed skrčeně na holeních - narovnáání do předklonu - spojit ruce do dopadu
- 1x narovnáání do předklonu - 4x pohyb paží do dopadu s imitací pohybu paží pod vodou

14. PROTAŽENÍ a RELAXACE **5 – 10 min**

1. protahování ramen, úklony, nohy - předklony v sedu i ve stoje
2. cvičení na protažení zad – kolíčky, kočičky, protažení rotace do stran