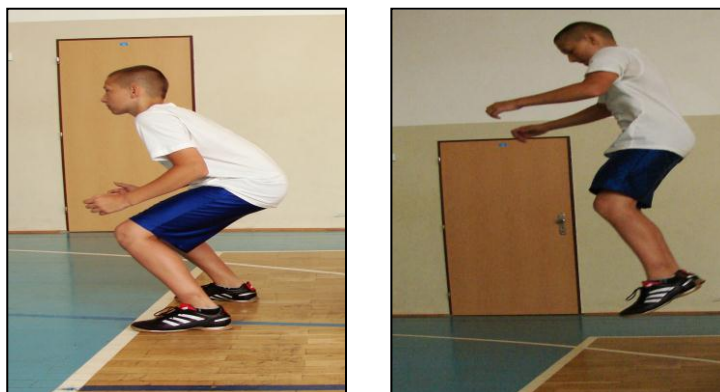


## Zásobník cvičení pro rozvoj explozivní síly

### 1. Opakovaný výskok na místě z podřepu

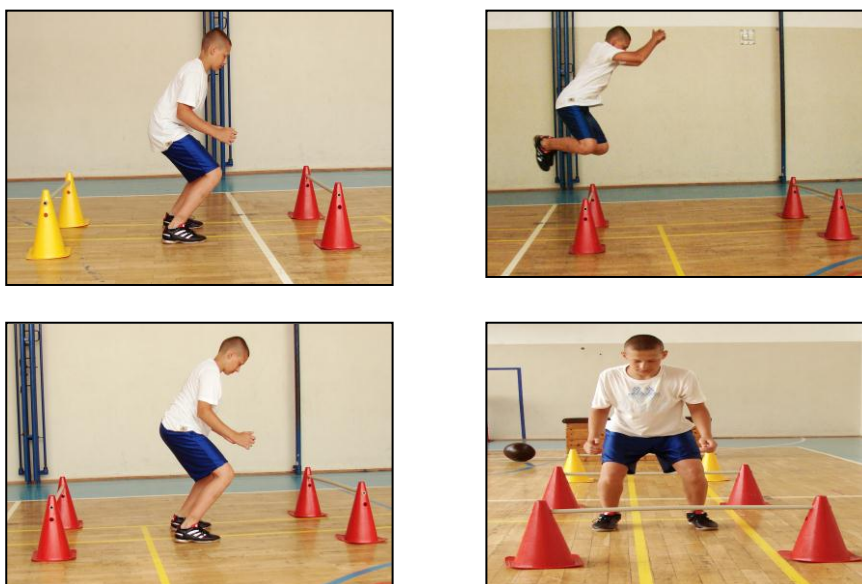
Mírný podřep, chodidla na šířku ramen, ruce upažit poníž pokrčmo, výdrž na signál trenéra (tlesknutí, písknutí) prudký výskok vzhůru do napnutých nohou po odraze. Zpět dopad a hned příprava do základní pozice pro další odraz.



Obr. 34 Výskok na místě z podřepu

### 2. Opakované přeskoky přes překážky z podřepu

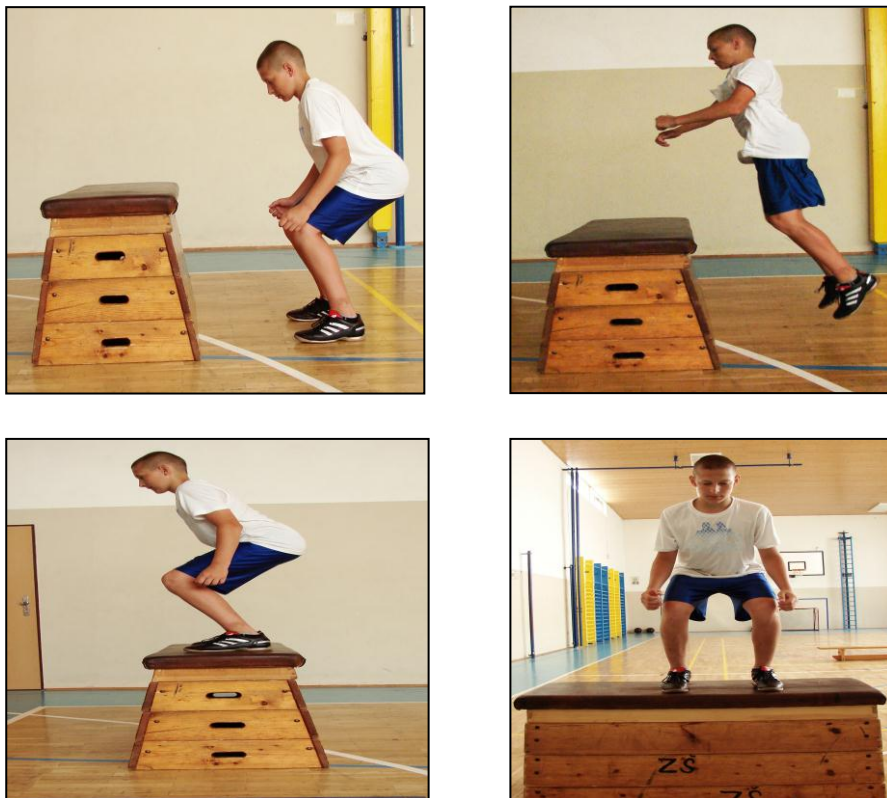
V dostatečné vzdálenosti od sebe (cca 2 m) rozestavíme nízké překážky. Z podřepu, ruce v předpažení poníž pokrčmo a znamení (písknutí, tlesknutí,...) výskokem přeskok přes překážku snožmo. Výdrž v podřepu a a znamení další přeskok. Celkem 4 – 6 překážek.



Obr. 35 Opakované přeskoky překážek z podřepu

### 3. Výskok na bednu

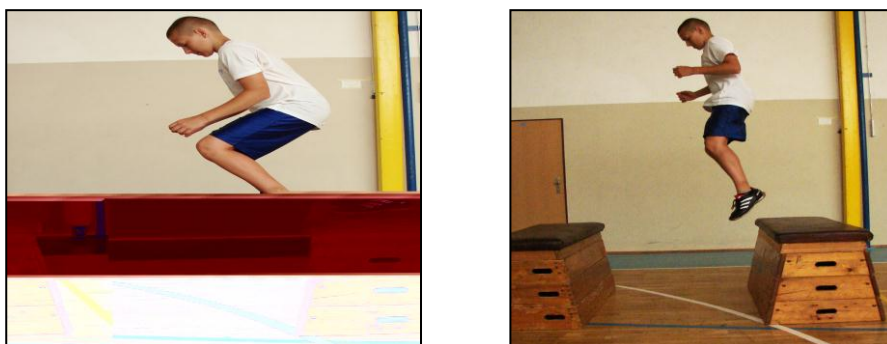
Z mírného podřepu, ruce v předpažení poníž pokrčmo, dynamický výskok na bednu do podřepu. Opakování 6 – 8.



Obr. 36 Výskok na bednu

### 4. Opakovaný seskok a výskok na bednu

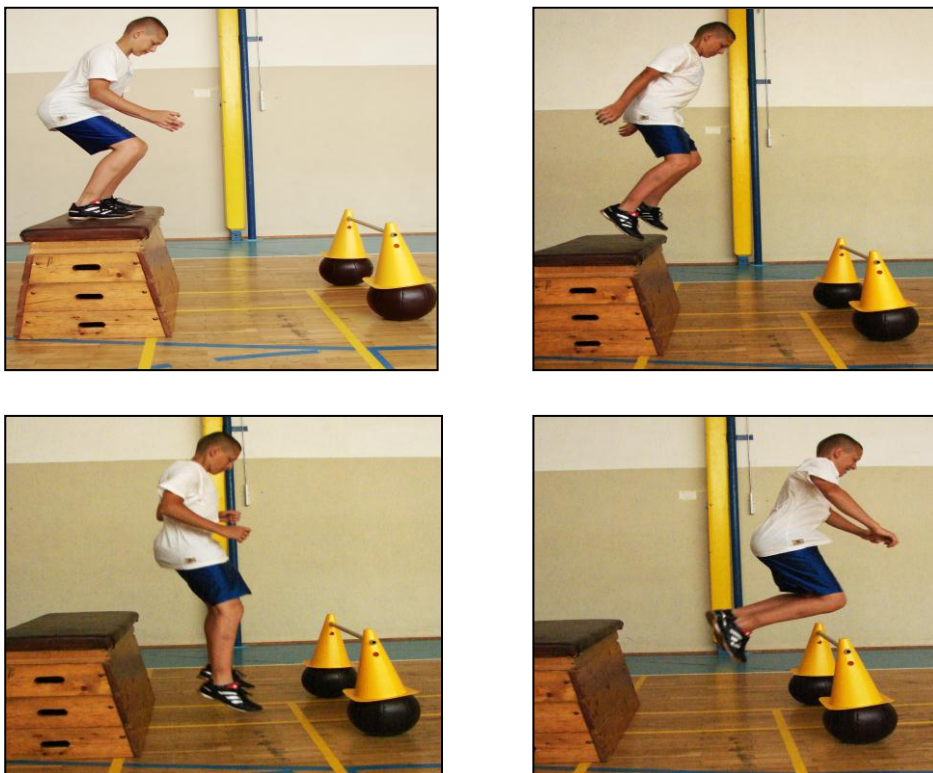
Z mírného podřepu seskok z bedny s následným odrazem a výskokem na protilehlou bednu, doskok na bednu do podřepu. Otočit totéž na druhou stranu. Opakování 8 – 12 x.



Obr. 37 Opakovaný seskok a výskok na bednu

### 5. Seskok z bedny s následným přeskokem překážky

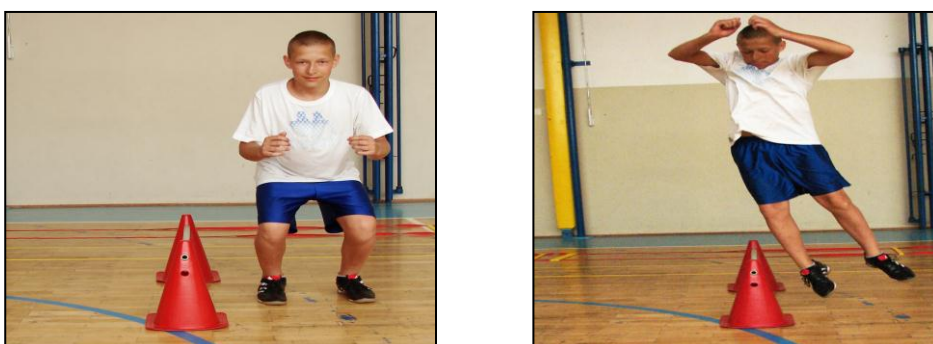
Ze stoje na bedně, nebo mírného podřepu seskok z bedny s následným odrazem sounož vpřed přes překážku. Výšku překážky můžeme měnit podle výkonnosti svěřence.



Obr. 38 Seskok z bedny s následným přeskokem překážky

### 6. Opakované přeskoky stranou z podřepu

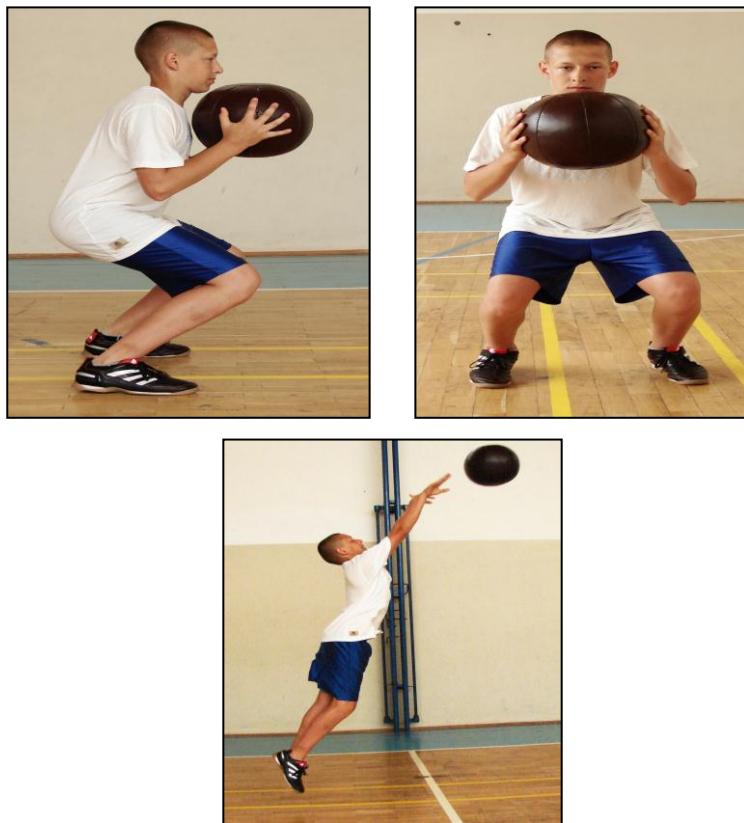
Z podřepu opakované přeskoky přes překážku vpravo a vlevo. Opakování 6 – 8 x na každou stranu.



Obr. 39 Opakované přeskoky stranou z podřepu

### 7. Odhody medicinbalu z podřepu trčením vpřed

Z podřepu, nohy na šířku ramen, míč před tělem. Odhod míče vpřed trčením a současným odrazem u obou dolních končetin. Opakování 4 – 6 x.



Obr. 40 Odhody medicinbalu z podřepu trčením vpřed

### 8. Střídavé výskoky na lavičku

Stoj vedle lavičky, bližší nohu položit celým chodidlem na lavičku ruce přirozeně běžecy. Výskok z nohy na lavičce nahoru do propnutí se současným přeskokem na druhou stranu dopad na odrazovou nohu švihová zůstává položena na lavičce. To též na druhou. Opakujeme na celou délku lavičky s postupným posunem vpřed.

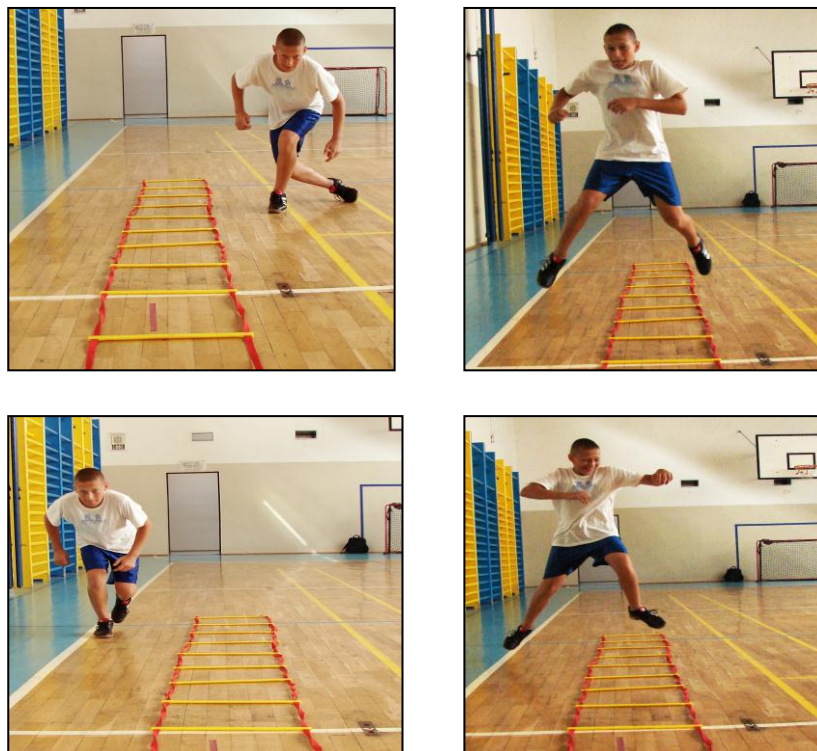


Obr. 41 Střídavé výskoky na lavičku



### 9. Metkalfy přes žebřík

Z dřepu zánožný pravou za levou. Odraz z levé nohy, přeskočení žebříku a dopad na švihovou (pravou nohu), levá za pravou. Totéž opakujeme tam a zpět s mírným posunem vpřed.



Obr. 42 Metkalfy přes žebřík

### 10. Metkalfy přes žebřík vzad

Totéž jako předchozí cvičení, posun ovšem není vpřed, ale směrem vzad.



Obr. 43 Metkalfy přes žebřík vzad