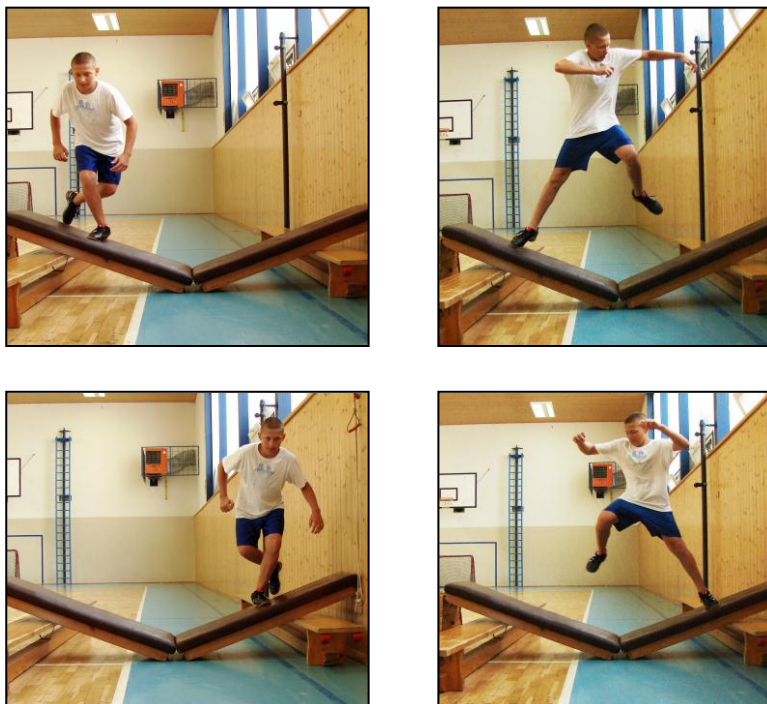


11. Metkalfy na šikmé plošině

Stejně jako předchozí cvičení. Odrazy provádíme pouze ze strany na stranu na šikmých plošinách.



Obr. 44 Metkalfy na šikmé plošině

12. Žabáky střídavě z hlubšího dřepu

(na počet nebo na vzdálenost) – z podřepu na signál žabáky po doskoku chvíli výdrž a následuje další odraz. Odraz s pomocí paží a dopnutím v kolenním kloubu, paže švihají současně ve směru skoku šikmo v před. Odraz začíná nestehenního svalstva odraz dokončuje svalstvo lýtkové.



Obr. 45 Žabáky střídavě z hlubšího dřepu

13. Odpichy

Násobené odrazy střídavě s odrazem po špičce (jelení skoky) s důrazem na rychlost provedení skoku. V kolením kloubu švihové nohy ostrý úhel, předpětí v hlezenním kloubu (před odrazem přitahení špičky k holeni), dynamický odraz. Práce paží střádává, jako při běhu.



Obr. 46 Odpichy

14. Násobené odrazy střídavě

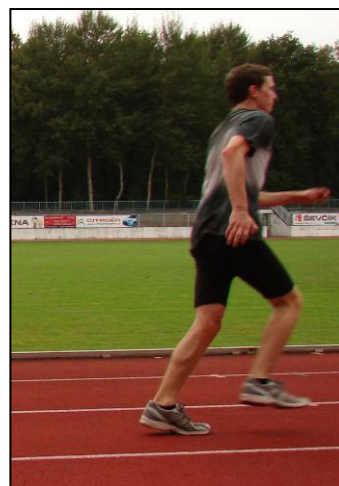
Odras vyhází s odrazu z celého chodidla ne jen ze špičky , koleno švihové nohy směřuje ostře vpřed, před dalším odrazem se úhel zvětšuje a z předpětí se provádí další odraz. Paže pracují střídavě jako při běhu. Skoky volíme na vzdálenost nebo počet opakování. Začátek prvního z místa nebo z mírného náběhu.



Obr. 47 Násobené odrazy střídavě

15. Násobené odrazy po jedné noze

(pravou, levou) – odrazy po jedno noze s důrazem na odraz s celého chodila švihová noha směřuje odraz do dálky ostrým kolenem, práce protilehlé paže je buď po kružnici (obrázky) nebo soupažně. Provádíme na určitou vzdálenost nebo na daný počet opakování.



Obr. 48 Násobené odrazy po jedné noze

16. Přeskakování vysokých překážek

Odraz z obou dolních končetin současně, Při přeskoku nevytáčet chodidla do stran, před odrazem přitáhnout špičky k holeni dynamický odraz ze špiček chodidel, ruce pracují soupaž.



Obr. 49 Přeskakování vysokých překážek

17. Odrazy z kleku pravou (levou) vpřed

Z výpadu pravou nebo levou vpřed odraz z přední nohy směrem nahoru.

Odraz začíná prací stehenního svalstva, lýtkové svalstvo odraz dokončuje při opuštění podložky. Úhel v kolenu švihové nohy je ostrý. Práce paží je jako při běhu protichůdná.



Obr. 50 Odrazy z kleku

18. Odrazy z kleku pravou (levou) vpřed na druhý krok

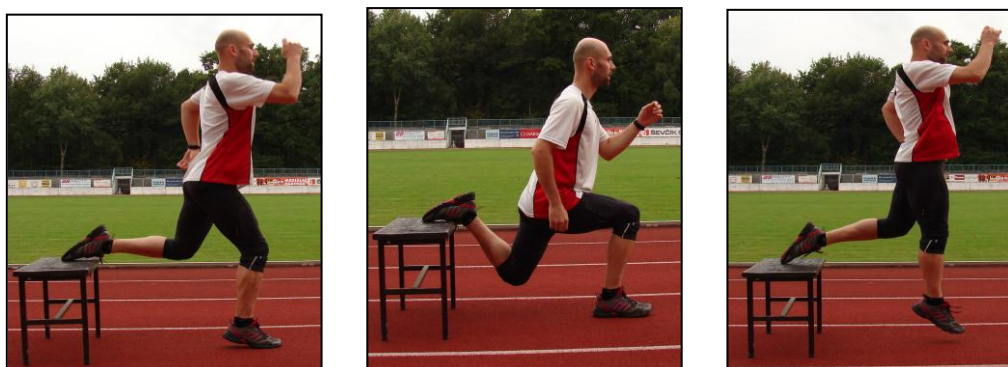
Výpad pravou vpřed, krokem přejít (podsunout) levou nohu vpřed a provést následný odraz vzhůru na levé. V kolenu švihové do nohy je ostrý úhel, odrazová noha je dopnutá, práce paže jí protilehlá jako při běhu.



Obr. 51 Odrazy z kleku pravou (levou) vpřed na druhý krok

19. Odrazy z jedné nohy na místě pravou, levou

Jedna noha zapřená lavičce paže v běžecském postavení protichůdně. Odraz nahoru nejprve odraz vychází ze stehenního svalstva, odraz dodělavá svalstvo lýtkové. Dopad a přechod do podřepu, výdrž a následné opakování cviku. Totéž provádíme na obě nohy.



Obr. 52 Odrazy z jedné nohy na místě pravou, levou