

20. Odrazy z jedné nohy na místě pravou, levou s aquavakem

Stejně jako předchozí cvik. Ruce drží na ramenou za hlavou Aquavak.



Obr. 53 Odrazy z jedné nohy na místě pravou, levou s aquavakem

21. Podřep výskok s aquavakem

Aquavak uchopíme za madla a položíme na ramena za hlavou. Stoj rozkročný, chodidla na šíři ramen od sebe, podřep, výdrž a na povel výskok. Odraz začíná ze stehenního svalstva skok dokončuje svalstvo lýtkové. Tlumený doskok zpět do podřepu.



Obr. 54 Podřep výskok s aquavakem

22. Metkalfy s aquavakem

Z dřepu zánožný pravou za levou. Aquavak chycené za madla na ramenou za hlavou. Odraz z pravé nohy, přeskočení do strany s dopadem na švihovou (levou nohu), pravá za levou. Totéž opakujeme tam a zpět s mírným posunem vpřed.



Obr. 55 Metkalfy s aquavakem

23. Opakované výskoky na nízký schodek

Z podložky odrazy sounož na schodek cca 15 – 20 cm vysoký. Důraz je kladen na přitažení špiček chodidel k holením a dynamický odraz z lýtkového svalstva. Práce paží je současná (soupaž).



Obr. 56 Opakované výskoky na nízký schodek.

24. Odhody medicinbalem jednoruč z podřepu

Medicinbal do jedné ruky k rameni (druhou rukou můžeme míč přidržet), z podřepu dynamický odhod medicinbalu vpřed s dopnutím nohou (jako při odrazu).



Obr. 57 Odhody medicinbalem jednoruč z podřepu

25. Odhody medicinbalem obouruč přes hlavu

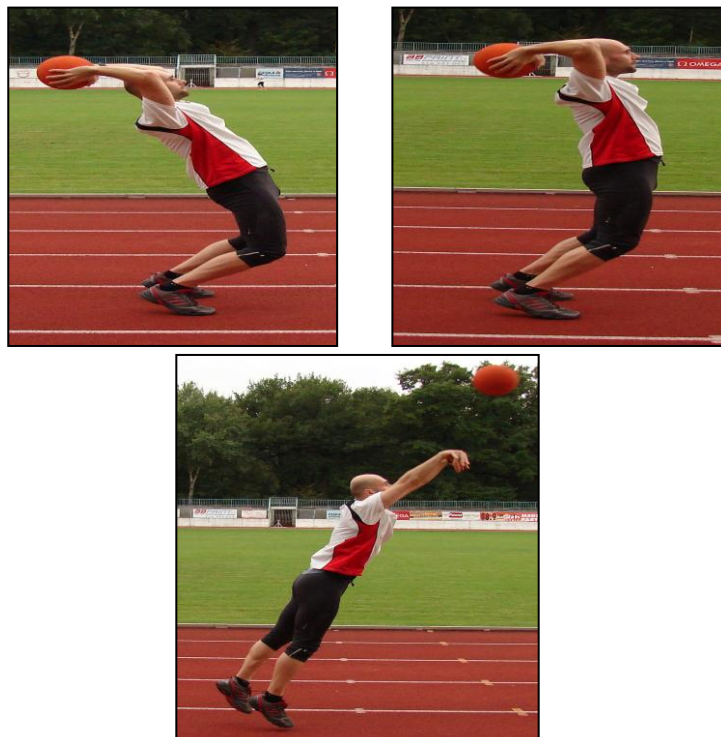
Medicinbal uchopit do obou rukou, chodila na šíři ramen. Z podřepu míč mezi nohama pod tělem, odhod vzad přes hlavu. Dbát na odhod ne jen zádovními svaly, ale především odhod ze steh.



Obr. 58 Odhody medicinbalem obouruč přes hlavu

26. Odhody medicinbalem obouřuč přes hlavu vpřed

Ze stoje rozkročného (méně než na šíři ramen), medicinbal obouřuč za hlavou, záklon. Odhod obouřuč vpřed.



Obr. 59 Odhody medicinbalem obouřuč přes hlavu vpřed

27. Odhody medicinbalu od boku s podřepu

Medicinbal uchopit do obou rukou, podřep – chodidla na šíři ramen, obouřuč odhod vpřed. Odhody vychází ze stehenního svalstva.



Obr. 60 Odhody medicinbalu od boku s podřepu