

Tréninkový program BK ČSLH
Obratnostní schopnosti – orientace v prostoru



*Trampolína 1: skoky sounož v
brankářském postoji stranou*



*Trampolína 2: skoky s rotací o 90°, 180°,
360°*



*Trampolína 3: brankářský rozklek s
meziskokem*



Trampolína 3a: meziskok



*Trampolína 4: sed s nataženými nohama
a meziskok*



Trampolína 4a: meziskok

Tréninkový program BK ČSLH
Obratnostní schopnosti – orientace v prostoru



*Trampolína 5: skoky s nataženýma
nohama, dopad na prsa a meziskokem*



Trampolína 5a: meziskok

Věškeré tyto cviky se dají kombinovat a vytvářet různé sestavy.