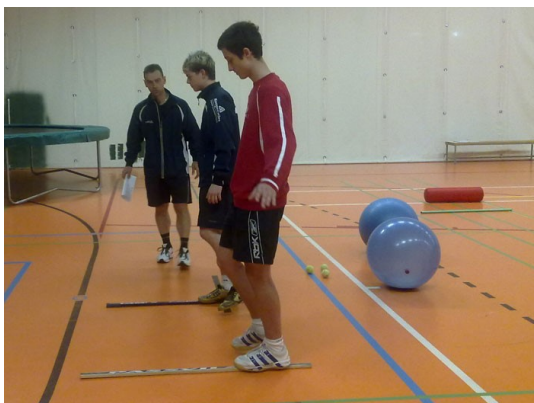


Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



I: přechod na hokejce normální postoj



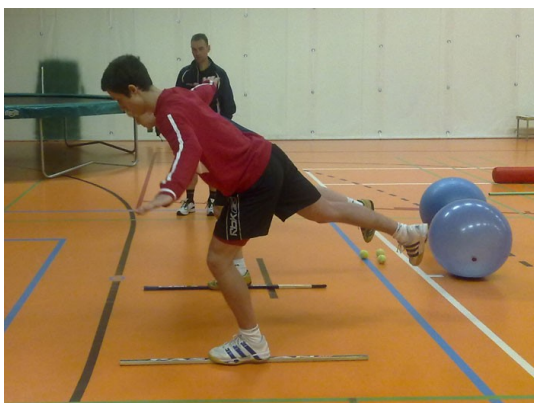
Ia: přechod s přednožením



Ic: přechod s přitažením kolena



Id: přechod se zanožením



Ie: přechod holubička



If: přechod s aquavakem

Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



2: přechod na lavičky po jedné noze, nohy vyměňujeme



2b: přechod s aquavakem



2c: přechod bokem s driblinkem



2d: přechod v podřepu se střídáním levá, pravá noha



2e: přechod v podřepu s žonglováním



3: stoj v ZP na balanční desce s házením tenisových míčků

Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



3a: stoj v ZP na balančních deskách s házením gymbalem (spodem) a basketbalovým míčem (vrchem)



4: klek na gymbalech



4a: klek na gymbalech s házením tenisových míčků, možno i žonglování



5: sed na gymbalech s přednožením a žonglování



5a: leh na gymbalu s přednožením a žonglováním



6: skoky bokem s oběma nohama střídavě bosa a žíněnka

Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



6a: skoky bokem s oběma nohama
střídavě bosa a žíněnka



7: poskoky pravá levá střídavě



7a: pokleky střídavě pravá levá



8: stoj v ZP na aquavaku



9: nohy na gymbalu a ruce na auqavaku
a unožování střídavě pravá levá



9a: nohy na gymbalu a ruce na
auqavaku a vytrčování do vrchu

Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



9b: nohy na gymbalu a ruce na aquavaku s přetáčením do boku



10: žonglování na gymbalech



11: stoj na gymbalu



12: poskoky do stran s aquavakem



13: poskoky na bose sounož dopředu dozadu



14: poskoky na bose do strany pravá levá

Tréninkový program BK ČSLH
Kruhový trénink – rovnováha 2. 6. 2010 Liberec



*14a: poskoky na bose do strany pravá
levá*