

KLOBOUČKY



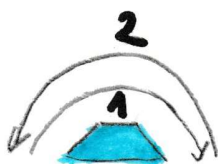
Pro tuto aktivitu je připraveno celkem 8 atletických kloboučků.

Skákání přes atletické kloboučky rozvíjí dynamiku a sílu dolních končetin, zpevňuje kotník a rozvíjí koordinačních schopnosti. Kombinací v jakých je možno kloboučky sestavit a jak přes ně následně skákat je velké množství. Ve vlčí výzvě jsme se zaměřili na ty kombinace, které v sobě nesou i prvek rozvoje koordinace díky změnám směru i tempa skákání v průběhu cvičení. Počet opakování je vždy na sportovci, stejně jako tempo ve kterém bude skákat. Obecně by se sportovec měl snažit odskákat celé cvičení na „pružném“ kotníku tzn. aby paty při dopadu i odrazu zůstávali ve vzduchu. VĚTŠINU CVIČENÍ JE MOŽNO SKÁKAT SNOŽMO NEBO PO JEDNÉ (PRAVÉ / LEVÉ) NOZE. Vždy záleží na výzvě, kterou před sebe položíš a na tvoji zdatnosti.

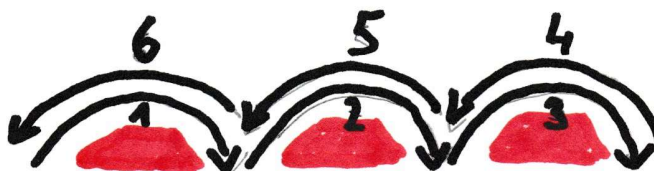
VLČÍ VÝZVY:

Vyzkoušej si jednotlivé výzvy a zkus se zlepšovat, zasoutěžit sám proti sobě nebo kamarádovi.

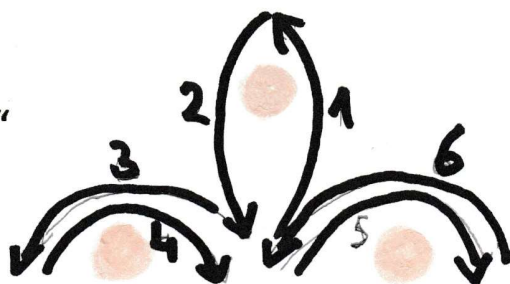
1. 1 KLOBOUČEK



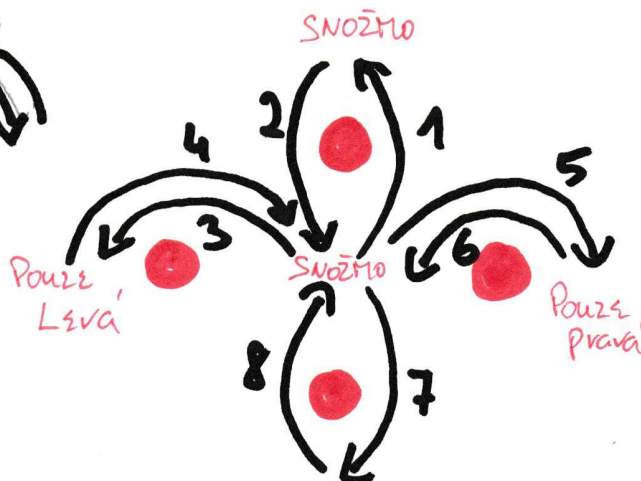
2. 3 KLOBOUČKY



3. OBRÁCENÉ „T“



4. KŘÍŽ



5. X



Prosíme všechny sportovce a návštěvníky, aby s poskytnutými pomůckami zacházeli obezřetně a vraceli je na místo.

Děkujeme – BK VLČI Žďár.

