

# KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK



Pro tuto aktivitu je připraven koordinační žebřík. .

Běh a skákání přes koordinační žebřík je cvičení, kterými zlepšuješ koordinaci dolních končetin jejich rychlost a současně zpevňuješ kotník, který je pro běh velmi důležitý. Při běhu a skákání přes žebřík se snaž o pružné a měkké došlápnutí (doskočení). Pata by při dopadu měla zůstat ve vzduchu (bez došlapu na zem). Při běhu Ti ruce pomůžou držet pravidelný rytmus běhu. I když uděláš chybu – nezastavuj – a doběhni / doskákej až na konec žebříku.

## VLČÍ VÝZVY:

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

- 1. Běh přes žebřík** – vyzkoušej několikrát za sebou proběhnout žebřík – šlapej jednou nohou do každého čtverce
- 2. Běh na dva kroky** - vyzkoušej proběhnout žebřík popředu, ale do každého čtverce šlápni 2x (každá noha jednou). Začni Pravou a podruhé začni Levou
- 3. Běh bokem** – vyzkoušej proběhnout žebřík bokem – do každého čtverce šlápni 2x (každá noha jednou). POZOR – nekřiž nohy!!
- 4. Po jedné** – vyzkoušej proskákat žebřík po jedné noze (a pak i po druhé)
- 5. SNOŽMO** – vyzkoušej několikrát za sebou proskákat žebřík snožmo. Nohy jsou při odrazu a dopadu kousek od sebe (15-20 cm)
- 6. PO JEDNÉ BOKEM** – vyzkoušej, jestli zvládneš proskákat žebřík po jedné noze bokem (pozor na patu ve vzduchu). Opakuj na pravou i levou nohu
- 7. 2 + 1** – vyzkoušej proskákat žebřík v rytmu – snožmo – prava – snožmo – levá – snožmo – pravá - ..... Dopad vždy do nového čtverce.

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

*Děkujeme – BK VLČI Žďár.*

