

SCHODY



Pro tuto aktivitu nejsou připraveny pomůcky, potřebné je jen odhodlání vyzkoušet co zvládneš.

Běh a skákání do schodů jsou cvičení, kterými posiluješ dolní končetiny a zlepšuješ jejich koordinaci a rychlost. Při běhu a skákání do schodů se snaž o pružné a měkké došlápnutí (doskočení) na schod. Pata odrazové i dopadové nohy by měla být ve vzduchu (bez došlapu na schod). Na schod se snaž došlapovat / dopadat ze shora. Obzvláště při běhu se snaž o co nejrychlejší vyběhnutí. Ruce Ti pomůžou držet rytmus běhu a rychlost.

VLČÍ VÝZVY:

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

- VÝBĚH po 1 schodu** – vyzkoušej několikrát za sebou vyběhnout co nejrychleji nahoru – šlapej na každý schod
- VÝBĚH po 2 schodech** – vyzkoušej, jestli zvládneš vyběhnout schody po dvou – opakuj několikrát za sebou a zkoušej zrychlovat.
- SNOŽMO** – vyzkoušej několikrát za sebou vyskákat schody snožmo. Nohy jsou při odrazu a dopadu kousek od sebe (15-20 cm)
- SNOŽMO po 2 schodech** – vyzkoušej několikrát za sebou vyskákat schody snožmo. Nohy jsou při odrazu a dopadu kousek od sebe (15-20 cm)
- PO JEDNÉ** – vyzkoušej, jestli zvládneš vyskákat schody po jedné noze (pozor na patu a dopad ze shora). Opakuj několikrát na pravou i levou nohu
- 2 NAHORU 1 DOLŮ** – vyzkoušej, jestli zvládneš vyskákat schody snožmo tak, že vyskočíš dva schody nahoru a následně seskočíš jeden dolů, pak zas dva nahoru, jeden dolů,.... Atd.

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

Děkujeme – BK VLČI Žďár.

