

# ACTIVATE

World Rugby™ cvičební program pro prevenci zranění

## Cvičební programy Activate

Čtyři různé cvičební programy pro specifické věkové skupiny:

Program pro dospělé

1

D

program

2

U15

program

3

U16

program

4

U18

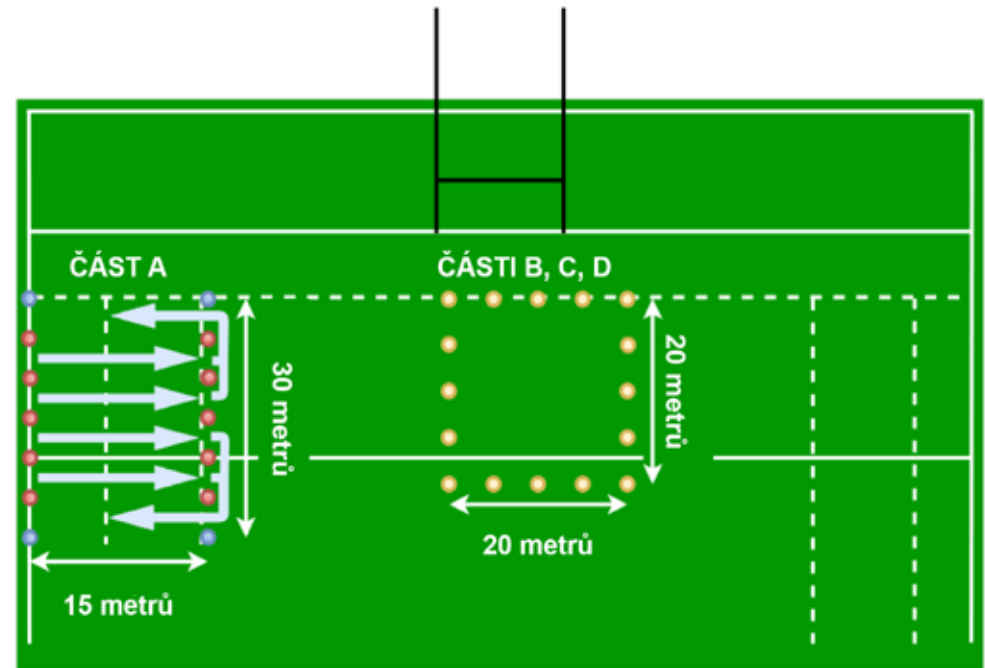
program

# Co je program Activate?

Jedná se o strukturovaný, progresivní cvičební program navržený tak, aby se dal použít v jednotlivých fázích tréninkového cyklu, jako součást předzápasové přípravy či jako forma zahřátí před jakoukoliv pohybovou aktivitou.

Aktivační program byl navržen pro tyto věkové kategorie:

- do 15 let (věkové rozmezí 13 – 15 let)
- do 16 let (věkové rozmezí 15 – 16 let)
- do 18 let (věkové rozmezí 16 – 18 let)
- Dospělí (18 let a více)



## Jaké jsou benefity tohoto cvičebního programu?

- Dochází k zlepšení celkové motoriky a pohybových dovedností – většina cvičení je zaměřena především na podporu koordinačních schopností a mobilitu pohybového aparátu
- Přispívá k udržení celkové výkonnosti sportovce (síla, výdrž, hbitost, rychlost)
- Přispívá k získání a udržení zvýšené muskulurní složky v rámci pohybového aparátu – vytvořený soubor cvičení optimálně rozvíjí činnost a aktivaci jednotlivých svalů, vazů a šlach pro jednotlivé svalové skupiny

# Klíčové prvky výchozího postavení

Každý cvičební program obsahuje soubor cvičení, které mají vždy společné minimálně 2 klíčové (základní) prvky, které je nutné dodržet a dbát na ně z hlediska správného postavení.

## 8 klíčových prvků:

- Neutrální postavení hlavy
- Hlava je v prodloužení trupu (mírně nadzvednutá, jako bychom chtěli pohlédnout nad horní okraj brýlí)
- Rovná (vzpřímená) záda
- Tlačit ramena k sobě
- Ramena jsou ve stejné výšce/ postavení (synchronní postavení lopatek, jednotná osa prochází oběma ramenními klouby)
- Ramena jsou na stejné úrovni jako kyčle
- Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub je v jedné přímce
- Koleno nad špičkou nohy (ostrý vnitřní úhel v kolenním kloubu)



*Neutrální postavení hlavy*



*Hlava v prodloužení trupu*



*Rovná záda*



*Ramena tlačit k sobě*



*Ramena ve stejné výšce*



*Ramena na stejné úrovni jako kyčle*



*Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce*



*Koleno nad špičkou nohy*

*Pružná kolena*

Každé cvičení je ve své podstatě jedinečné, nicméně by trenéři měli instruovat své svěřence tak, aby pochopili společnou podstatu všech cvičení a dosáhli tak možná nejlepšího držení těla s vědomě řízenou kontrolou svalového systému.

1

Jedná se o zahřívací cvičení, které mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

ČÁST

A

2 min.

INTENZITA  
50%

**Hadí běh** (Snake Run)

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

**Klíčové prvky:** Rovná záda.**Vysoké předkopy** (Walking Crunch)

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Na každý třetí krok vysoké předkopnutí střídavě levou/pravou nohou.
- V předkopu tlačit nohu do plného natažení, loket (protichůdné horní končetiny) má tendenci se dotknout kolene.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.**Změna směru** (Plant and Cut)

S: 2 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Rychlý běh se změnami směru. U každé změny směru důraz na akceleraci v prvním krokovém cyklu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.

Cvičení jsou založena na rozvoji koordinačních schopností.

ČÁST

B

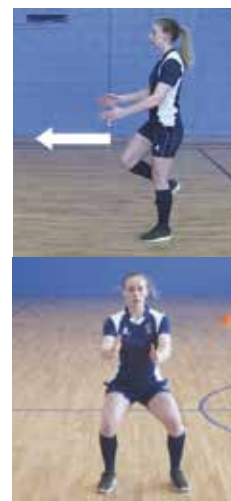
4 min.

**Plameňák** (Single Leg Balance)

S: 1 O: 6 (pravá/levá noha) D: 10s

**Popis cviku:**

- Statická výdrž na jedné dolní končetině.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.**Skok do podřepu**

(Single Leg Hop Forwards into Double Leg Landing)

S: 1 O: 6x (pro levou a pravou nohu)

**Popis cviku:**

- Statická výdrž na jedné dolní končetině (5s).
- Odráz z mírně pokrčené stojné nohy vpřed s dopadem na obě končetiny.
- Obě chodidla jsou na stejné úrovni.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Pružná kolena.

Cvičení jsou založena na odporech vlastního těla / sparing partnera.



### Rovný dřep (Zombie Squat)

S: 1 O: 8

#### Popis cviku:

- Statický rovný postoj, paže v předpažení.
- Dřep. Chodidla jsou na stejné úrovni a celou plochou se dotýkají podložky.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Hlava v prodloužení trupu. Ramena ve stejné výšce.



### Podpor na lopatkách (Double Leg Glute Bridge)

S: 1 O: 8

#### Popis cviku:

- Výchozí poloha leh na zádech, pokrčené nohy v kolenou, chodidla jsou celou plochou na zemi (blízko hýždí).
- Zvednout trup a hýždě. Nohy jsou v jedné ose.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce.



### Podpor na předloktí (Front Bridge)

S: 1 O: 1 D: 30 s

#### Popis cviku:

- Trup je v jedné rovině, hlava v prodloužení trupu (pohled směruje do země).

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena tlačit k sobě.



### Výdrž ve vzporu s vychýlením (Press Up with Push to Unbalanced)

S: 1 O: 1 D: 30 s

S: 1 O: 1 D: 30 s

#### Popis cviku:

- První hráč zaujme výchozí pozici kliku, druhý hráč střídavě tlačí do různých částí těla prvního hráče a snaží se ho vychýlit.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena tlačit k sobě.

ČÁST

C

6 min.

Cvičení jsou založena na rozvoj síly a koordinace.



### Statická kontrakce krku (Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 10s

#### Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem)..

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.



### Spojné skoky s pažemi do kříže (Ski Jumps)

S: 1 O: 5 (každá strana)

#### Popis cviku:

- Stoj spojný, dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena se navzájem nedotýkají, ruce se dotýkají protilehlých ramen.
- Skok do strany a zpět.

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Pružná kolena.



### Spojné skoky s míčem (Pogo Jumps)

S: 1 O: 16

#### Popis cviku:

- Stoj spojný, dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena se navzájem nedotýkají.
- Vertikální skok přes chodidla, maximálně propnout špičky, kolena jsou v mírné flexi, ruce svírají míč před hrudníkem.

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Pružná kolena.

ČÁST

D

3 min.



2

Jedná se o zahřívací cvičení, které mají připravit organismus na zvýšenou zátěž a rozvinout prostorovou orientaci.

ČÁST

A

2 min.

INTENZITA  
50%**Diagonální běh stranou**

(Diagonal Side Shuffle)

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Krok sun krok stranou se změnami směru (90°). Změna směru jde vždy přes přední chodidlo ve směru pohybu, ruce svírají míč před hrudníkem.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy.**Běh stranou (Side Shuffle)**

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Krok sun krok stranou mezi dvěma kužely, ruce svírají míč před hrudníkem.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy.**Běž a vyhni se (Planned Plant and Cut)**

S: 2 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Ve dvojicích – první hráč si vybere pozici, na které potom tváří v tvář kóuká na druhého hráče, svoji pozici nemění.
- Druhý hráč se s míčem rozebíhá proti prvnímu hráči a v těsné blízkosti se mu vyhýbá a pokračuje směrem vpřed.

**Klíčové prvky:** Koleno nad špičkou nohy.. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.

Jedná se o balanční cvičení založené na rozvoji koordinačních schopností.

ČÁST

B

4 min.

**Udrž rovnováhu (Single Leg Balance with Eyes closed)**

S: 1 O: 12x (6x pravá/levá noha) D: 5

**Popis cviku:**

- Stoj na jedné noze.
- Čas se začne počítat v momentě, kdy hráč zavře obě oči.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.**Skok plameňáka (Single Leg Hop Sideways into Double Leg Landing)**

S: 1 O: 12x (6x pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

- Stoj na jedné noze.
- Úskokem do strany dopad na obě nohy. Lze kombinovat na základě různé odrazové síly. Lze také přidat drobnou překážku přes skočnou plochu.

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin a krku.



### Výpady vpřed

(Forward Lunge)

S: 1 O: 4x (pravá/levá noha)

#### Popis cviku:

- Střídatavě levou/pravou nohou výpad vpřed. Kyčelní a kolenní kloub dosahuje vždy 90°, chodidla jsou v jedné ose. Ruce svírají míč před hrudníkem.
- Hlava je v prodloužení trupu (neutrální postavení).

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kolená nad špičkou nohy. Ramena ve stejné výšce.



### Pády v kleku

(Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 3

#### Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečí na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolu vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.



### Boční most

(Side Bridge)

S: 1 O: 1x (každá strana)

D: 15s

#### Popis cviku:

- Podpora na levém/pravém předloktí, druhá paže pokrčena v lokti, drží se boku, hlava v prodloužení trupu.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě.



### Boční most s vychýlením

(Side Bridge with Push to Unbalanced)

S: 1 O: 1x každá strana D: 15s

#### Popis cviku:

- Ve dvojicích – první hráč je v podpoře na levém/pravém předloktí, druhá paže pokrčena v lokti, drží se boku, hlava v prodloužení trupu. Druhý hráč tlačí do různých částí těla prvního hráče a snaží se ho vyvést z rovnováhy.

**Klíčové prvky:** Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce.



### Statická kontrakce krku

(Bear Crawl Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1

#### Popis cviku:

- První hráč se nachází ve vzporu klečmo, hlava v prodloužení trupu, druhý hráč vyvíjí tlak jednou paží proti pohybům hlavy prvního hráče.

#### Pohyby hlavy:

- – flexe (bradou k hrudníku) – extenze (temenem k páteři) – laterální flexe (pohyb směrem k pravému rameni) – laterální flexe (pohyb směrem k levému rameni)

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Neutrální postavení hlavy.

Cvičení jsou založena na rozvoji síly a koordinace.



### Boční výpad stranou

(Side step and Sway)

S: 1 O: 3x (na každou stranu)

#### Popis cviku:

- Boční výpad na levou a pravou stranu s přenesením váhy na úzkou nohu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.

### Vzpor do dřepu

(Bouncers)

S: 1 O: 6

#### Popis cviku:

- Vzpor ležmo (výchozí postavení).
- Dynamický přechod do dřepu výpadem levé nebo pravé dolní končetiny vpřed.



**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Hlava v prodloužení trupu.

3

Jedná se o zahřívací cvičení, které mají připravit organismus na zvýšenou zátěž a rozvinout prostorovou orientaci.

ČÁST

A

2 min.

INTENZITA  
50%

**Výkopy s plácnutím**

(Exaggerated Skip)

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Střídavé vykopávání levou/pravou nohou vpřed. V momentě, kdy je jedna z dolních končetin nahoře, provede hráč tlesknutí oběma rukami pod touto nohou.



**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.

**Skipping (A-Skip)**

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Střídavé vykopávání levé/pravé dolní končetiny směrem vzhůru, střídavá práce paží. Odraz chodidel je primárně ze špiček. Důraz je kladen na vysokou frekvenci střídání dolních končetin.



**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.

**Ukaž směr (Unplanned Plant and Cut)**

S: 1 O: 2 D: 15 m

**Popis cviku:**

- Ve dvojicích – první hráč stojí ve vymezeném území, proti němu se rozebíhá druhý hráč, který reaguje na upaženou levou nebo pravou paži prvního hráče a dle toho mění směr běhu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.

Jedná se o balanční cvičení založené na rozvoji koordinačních schopností.

ČÁST

B

4 min.

**Rovnováha na jedné (Single Leg Balance with Shallow Squat)**

S: 1 O: 6x (pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Stojná noha jde do podřepu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.

**Skok na jedné (Forward Hop and Stick)**

S: 1 O: 6x (pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Rovná záda. Pružná kolena.





Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin a krku.

ČÁST

C

6 min.

**Dřep se spoluhráčem**

(Toe-toe Squat) S: 1 O: 8

**Popis cviku:**

- Ve dvojicích – jeden z hráčů zaujímá polohu v dřepu s tím, že ho druhý partner naproti drží oběma rukama a je postupně pouštěn dozadu (trup pouštěného hráče je v jedné rovině).
- Špičky chodidel obou hráčů se navzájem dotýkají a tvoří hranici vzájemného odporu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy.

**Pády v kleku**

(Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 5

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečí na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

**Podpor na předloktí se zanožením**

(Front Bridge with Leg Raise)

S: 1 O: 1 D: 30s

**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – trup je v jedné rovině, hlava v prodloužení trupu (pohled směřuje do země).
- Zanožení levou/pravou nohou.

**Klíčové prvky:** Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

**Vzpor do podporu**

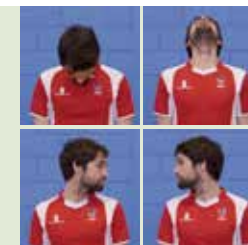
(Press Up to Bridge)

S: 1 O: 4

**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Přejít do podporu ležmo.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

**Mobilizace krku ve stoji**

(Standing Neck Lift and Rotation)

S: 1 O: 1 (v každém směru)

**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – stoj spojný, paže podél těla, hlava v prodloužení páteře. Hráč vykonává 4 pohyby (v maximálním rozsahu) a v každém z nich setrvává 10 sekund. Pohyby hlavy:
  - – extenze (temenem k páteři)
  - – flexe (bradou k hrudníku)
  - – laterální flexe (k levému rameni)
  - – laterální flexe (k pravému rameni)

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Neutrální postavení hlavy.

Cvičení jsou založena na rozvoji síly a koordinace.

ČÁST

D

3 min.

INTENZITA  
75%**Běž a odboč!** (Run, Set, Cut)

S: 1 O: 2x (doprava/doleva)

**Popis cviku:**

- Hráč běží z vymezeného území ke kuželu (rychlost 75%), před kuželem zpomalí a sám si vybere, na kterou stranu odbočí (běží dalších 5 m ve stejné rychlosti jako na začátku).

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.

**Rychlý skok** (Tuck Jumps)

S: 1 O: 8

**Popis cviku:**

- Vertikální skok v co nejvyšší rychlosti, kolena co nejbližší hrudníku.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Pružná kolena.

4

ČÁST

A

2 min.

INTENZITA  
50%

Jedná se o zahřívací cvičení, které mají připravit organismus na zvýšenou zátěž a rozvinout prostorovou orientaci.



### Diagonální běh stranou pozpátku

(Retreating Diagonal Side Shuffle)

S: 1 O: 2 D: 15 m

#### Popis cviku:

- Kroku sun krok stranou se změnami směru (90°). Změna směru jde vždy přes přední chodidlo ve směru pohybu, ruce svírají míč před hrudníkem.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



### Jelení poskoky do strany

(Side Skip)

S: 1 O: 2 D: 15 m

#### Popis cviku:

- Střídavé poskoky dolních končetin se souběžnou prací obou horních končetin do strany a zpět. Odraz je vždy přes celé chodidlo.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



### Stínování (Partner Mirroring)

S: 2 O: 2 D: 15 m

#### Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – První hráč (s míčem) se pohybuje volně ve všech směrech submaximální rychlostí. Druhý hráč je ve vzdálenosti na 1 metr od prvního hráče a kopíruje jeho pohyb.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.

Jedná se o balanční cvičení založené na rozvoji koordinačních schopností.

ČÁST

B

4 min.



### Holubička (Single Leg Arabesque)

S: 1 O: 6x (pravá/levá noha)

#### Popis cviku:

- Výchozí poloha – stoj na jedné noze, druhá noha přednožená skrčmo (pravý úhel v kolenním kloubu), paže jsou v upažení.
- Přednožená noha jde do úplného zanožení tak, aby, pokud je to možné, byla ve jedné rovině s trupem. Paže jsou stále v upažení, zrak směřuje směrem dopředu.

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.

### Skok po jedné do strany

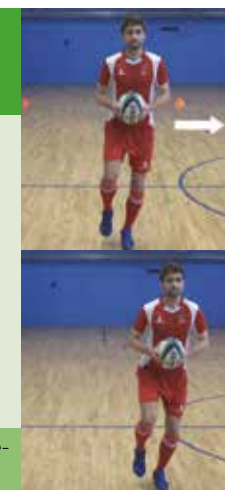
(Sideaway Hop and Stick)

S: 1 O: 6 (pravá/levá noha)

#### Popis cviku:

- Výchozí poloha – stoj na jedné noze (stojná noha je mírně pokrčená), ruce svírají míč před hrudníkem.
- Skok do strany a dopad opět na tutéž stojnou nohu.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Pružná kolena.



Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin a krku.

ČÁST

C

6 min.

**Výpady vzad**

(Reverse Lunge)

S: 1 O: 8x (4x každá noha)

**Popis cviku:**

- Střídavě levou/pravou nohou výpad vpřed. Kyčelní a kolenní kloub dosahuje vždy 90°, chodidla jsou v jedné ose – směřuje vpřed.
- Ruce svírají míč před hrudníkem. Hlava je v prodloužení trupu (neutrální postavení).

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy.

**Pády v kleku**

(Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 7

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečí na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolu vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

**Boční most s unožením**

(Side Bridge with Leg Raise)

S: 1 O: 1x (na každou stranu) D: 15s

**Popis cviku:**

- Podpor na levém/pravém předloktí, druhá paže pokrčena v lokti, drží se boku, hlava v prodloužení trupu.
- Unožení.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě.

**Jacík ½ (Walkout Press Up)**

S: 1 O: 4

**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – stoj spojný.
- Přejít do dřepu.
- Přejít do kliku (hrudník se dotýká země).

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

**Úklony hlavy s odporem**

(Resisted Neck Movements)

S: 1 O: 1x (v každém směru) D: 10s

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč se nachází ve stoj spojném, paže podél těla, hlava v prodloužení trupu. Druhý hráč vyvíjí tlak jednou paží vždy po dobu 10 sekund proti pohybu hlavy prvního hráče.
- Pohyby hlavy: – flexe (bradou k hrudníku) – extenze (temenem k páteři) – laterální flexe (pohyb směrem k pravému rameni) – laterální flexe (pohyb směrem k levému rameni) – rotace (od pravého ramena k levému) – rotace (od levého ramena k pravému)

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Cvičení jsou založena na rozvoj síly a koordinace.

**Běh do stran (Shuttle to Edge of Square)**

S: 1 O: 2x

**Popis cviku:**

- Boční krok sun krok mezi dvěma kuželi ve vysokém tempu. Při dosáhnutí každého kuželu dotyk vnější rukou.

**Klíčové prvky:** Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy.

**Vzpor a výskok (Broncos)**

S: 1 O: 6

**Popis cviku:**

- Vzpor skrčmo, dolní končetiny se dotýkají podložky pouze špičkami.
- Výpad obou dolních končetin vzad. Hlava v prodloužení trupu, zrak směřuje dopředu.

**Klíčové prvky:** Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Hlava v prodloužení trupu.



INTENZITA  
75%

ČÁST

D

3 min.



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)