

ACTIVATE

World Rugby™ cvičební program pro prevenci zranění

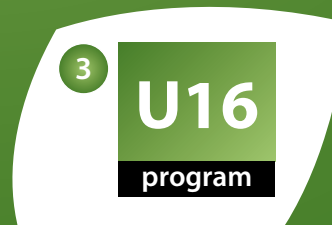
Cvičební programy Activate

Čtyři různé cvičební programy pro specifické věkové skupiny:

Program pro dospělé



Programy pro mládež

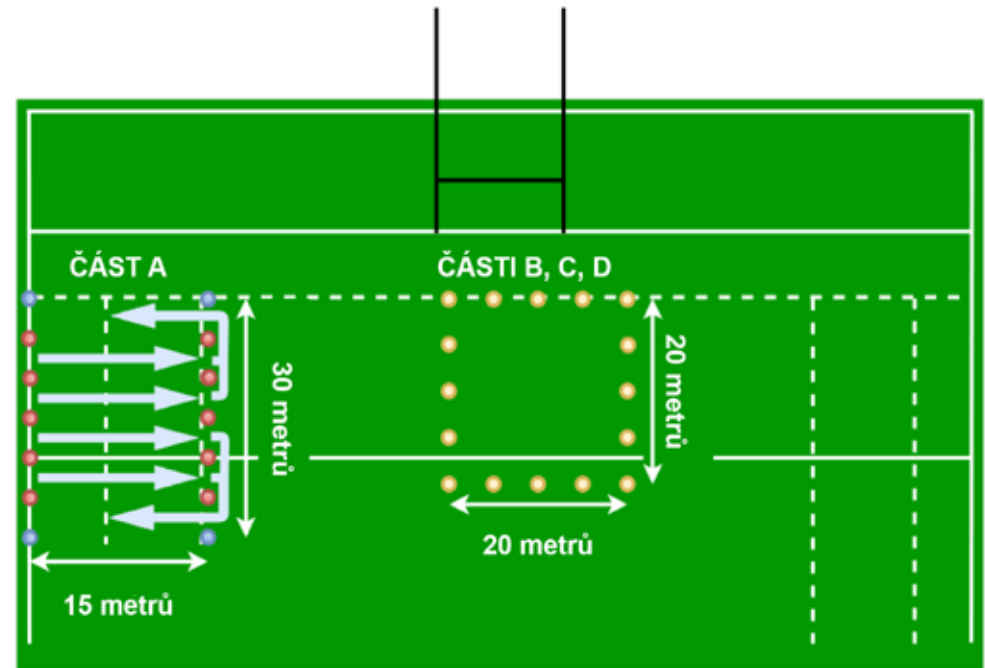


Co je program Activate?

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)

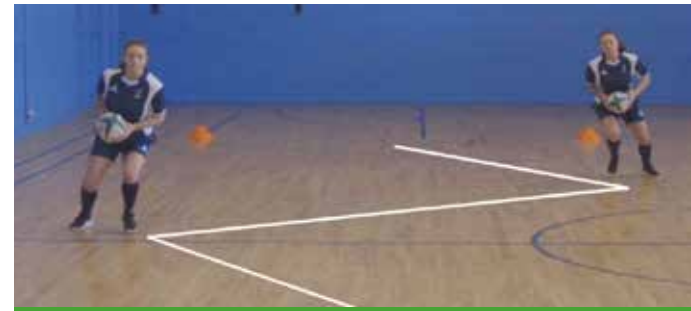
S: 1 O: 2 D: 15 m

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.

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

S: 1 O: 12 (6x pravá/levá noha)

Popis cviku:

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

Klíčové prvky: Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.**Skok na jedné** (Forward Hop and Stick)

S: 2 O: 8 (pravá/levá noha)

Popis cviku:

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

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

Cvičení jsou založena na odporech vlastního těla.



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 s natažením dolních končetin

(Single Leg Glute Bridge)

S: 1 O: 8 (4x pravá/levá noha)

Popis cviku:

- Leh na zádech, pokrčené nohy v kolenu, chodidla jsou celou plochou na zemi.
- Zvednout trup a hýždě. Nohy jsou v jedné ose, jedna z nich je natažená.



Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce.



Podpor na předloktí se zanožením

(Front Bridge with Leg Raise)

S: 1 O: 1 D: 30 s

Popis cviku:

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

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



Vzpor do podporu (Press Up to Bridge)

S: 1 O: 4

Popis cviku:

- Vzpor ležmo.
- Přejít do podporu ležmo.

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



Statická kontrakce krku

(Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 10 s

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.

ČÁST

C

6 min.

Cvičení jsou založena na rozvoji síly a koordinace.

Boční výpad stranou s dotykem

(Side Step a Sway)

S: 1 O: 6x (3x na každou stranu)

Popis cviku:

- Boční výpad na levou a pravou stranu s přenesením váhy na úkrokovou nohu, dotyk vnější ruky kužele.

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



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 přímkce. 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 kouká 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.

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

S: 1 O: 12 (6 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: Koleno nad špičkou nohy.. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena ve stejné výšce.**Skok po jedné do strany (Sideaway Hop and Stick)**

S: 1 O: 12 (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: Koleno nad špičkou nohy.. 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.



Boční výpad stranou s míčem

(Side Lunge)

S: 1 O: 8x (4x každá strana)

Popis cviku:

- Boční výpad na levou a pravou stranu s přenesením váhy na úzkovou nohu, ruce drží míč před hrudníkem.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kolenno 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 s unožením

(Side Bridge with Leg Raise)

S: 1 O: 1x D: 30s

Popis cviku:

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

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy.



Klik s odporem

(Resisted Press Up)

S: 1 O: 4x

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč je vzporu ležmo, hrudník se dotýká země.
- Druhý hráč vyvíjí kolmý tlak proti hřbetu, první hráč se snaží odchýlit hrudník od země.

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



Statická kontrakce krku

(Bear Crawl Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 D: 40s

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 rozvoj síly a koordinace.

Skok po jedné do strany

(Side Hop and Hold)

S: 1 O: 8x (4x pravá/levá noha)

Popis cviku:

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

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



Pád do vzporu klečmo

(Kneeling Drop Catch)

S: 1 O: 6

Popis cviku:

- Výchozí poloha – klek, paže podél těla.
- Pád směrem vpřed na mírně pokrčené paže v lokti (hlava v prodloužení trupu, důraz na zpevnění hluboko stabilizačního systému).

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.

3

ČÁST

A

2 min.

INTENZITA
50%

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

**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.

**Holubička (Single Leg Arabesque)**

S: 1 O: 12x (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.

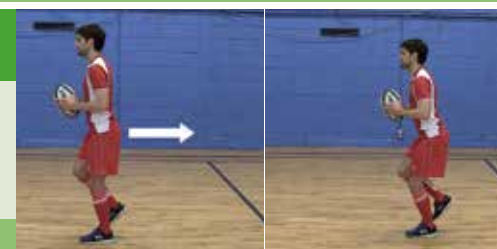
Skok na jedné dozadu (Backward Hop and Stick)

S: 1 O: 12x (6x pravá/levá noha)

Popis cviku:

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

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



ČÁST

B

4 min.

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

ČÁST

C

2 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.
- Špičky chodidel obou hráčů se navzájem dotýkají a tvoří hranici vzájemného odporu.

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



Pády v kleku
(Nordic Hamstring Curl)
S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící 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.



Otočný podpor na předloktí
(Bridge Full Clock)
S: 1 O: 1

Popis cviku:

- Výchozí poloha – podpor na předloktí, hráč se otáčí po směru hodinových ručiček (snaží se zachovávat výchozí polohu).

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

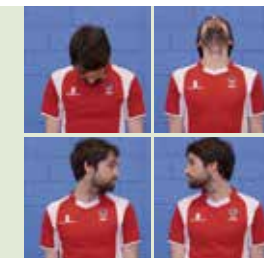


Vzpor ležmo s rotací
(Prone Lawnmower)
S: 1 O: 8

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Vnitřní rotace trupu s upažením.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.



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 rozvoj síly a koordinace.

ČÁST

D

4 min.



Běh do stran (Shuttle to Edge of Square)
S: 1 O: 4

Popis cviku:

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

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



Skok do dálky (Forward Bounding)
S: 1 O: 2

Popis cviku:

- Maximální skok do dálky z místa, dopad opět na obě chodidla současně.

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

INTENZITA
100%INTENZITA
70%

4

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 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:

- Střídané 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.

**Rovnováha na jedné s vychýlením**

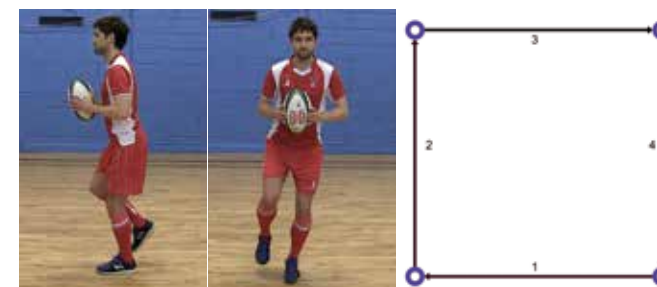
(Single Leg Balance with push to unbalance)

S: 1 O: 2x (pravá/levá noha) D: 30s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí na jedné, druhý hráč se ho snaží vychýlit tlaky do různých částí těla.

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

**Skoky ve čtverci na jedné (Single Leg Box Hops)**

S: 1 O: 12x (6x pravá/levá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné, druhá dolní končetina mírně pokrčená, míč je držen oběma rukama před hrudníkem.
- Hráč skáče opakovaně v jednom směru do jednotlivých bodů v trajektorii čtverce (1 opakování). Skákající dolní končetina nesmí být při dopadu v plné extenzi.

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

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 upažením**

(Front Side Front Bridge)

S: 1 O: 1x (na každou stranu) D: 25s

Popis cviku:

- Výchozí poloha – podpora na předloktí.
- Vnitřní rotace trupu, jedna ruka podepírá trup, druhá je v upažení. Hlava je v prodloužení trupu.

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

**1 vs. 1**

(Resisted Shoulder Tap)

S: 1 O: 2 D: 30s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – hráči stojí naproti sobě, oba toho druhé drží za jedno zápěstí.
- Ve stejném okamžiku se jeden hráč snaží působit proti odporu druhého hráče.

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

**Úklony hlavy s odporem**

(Resisted Neck Movements)

S: 1 O: 1x (v každém směru)

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč se nachází ve stoji spojeném, 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.

**Poskoky do stran**

(Run, Step and Stick)

S: 1 O: 4x (2x na levou/pravou stranu)

Popis cviku:

- Z vymezeného území provádí hráč úskoky střídavě do stran při pohybu vpřed.

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

INTENZITA
50%**Odmítnutí (Catch and Fend)**

S: 1 O: 4

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí čelem proti druhému hráči na vzdálenost délky paží. První hráč simuluje pád vpřed s předpažením, zastavuje se o ramena druhého hráče.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačit k sobě. Rovná záda.



ČÁST

D

3 min.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby