

Technika paží

[VIDEO](#)

Pohled z čela



Pohled z boku



CVIČENÍ

Správný pohyb nacvičujeme na místě a za chůze. Vpředu je pohyb ukončen ve výši brady mírně sevřenou zukou v pěst, vzadu se ruka dostává na úroveň boků. Palec směřuje vzhůru resp. ven - tím se loket přitlačí k tělu. Při běhu můžeme držet v dlaních malý předmět (míček, apod.), abychom odsranily křešovitě zaťaté ruce.

CHYBY

Loket i dlaň mimo rovinu těla



Pohyb s nataženými pažemi

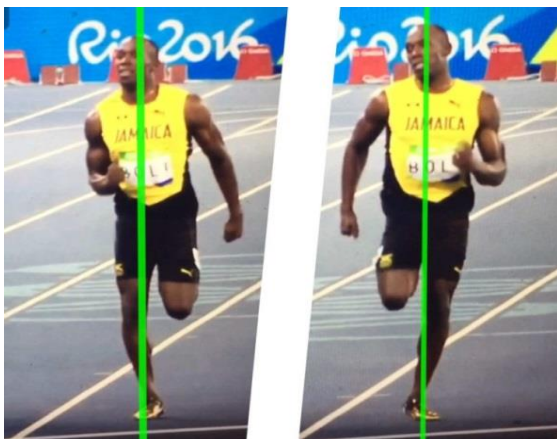


Horní polovina těla

[VIDEO](#)

Pohled z čela

Pohled z boku



CVIČENÍ

Posilování středu těla - CORE trenink

[Video 1](#)

[Video 2](#)

[Video 3](#)

CHYBY

Rotace trupu

Běh s vysazenou pánví



Soustředíme se na správné provedení
běžeckého luku při fázi odrazu

Běh v záklonu

Při volném běhu dbám na uvolněné a
vzpřímené držení hlavy s pohledem 20 -
30m před sebe

Vytáčení trupu

Dbáme na uvolněnost v ramenou, měníme
intenzitu

Technika nohou

[VIDEO](#)

Pohled z čela

[VIDEO](#)



Pohled z boku

[VIDEO](#)



CVIČENÍ

[Atletická abeceda](#)

[Atletické drily 1](#)

[Atletické drily 2](#)

[Atletické drily 3](#)

CHYBY

Nepřitažená pata k hýždím

→ trénovat zakopávání



Volný běh prokládáme častěji se zakopáváním

Nedostatečný odraz

Odrázová cvičení, stupňované rovinky

Nedostatečné zvedání kolen

Zařazujeme skipink s přechodem do běhu, posilovat břišní svalstvo

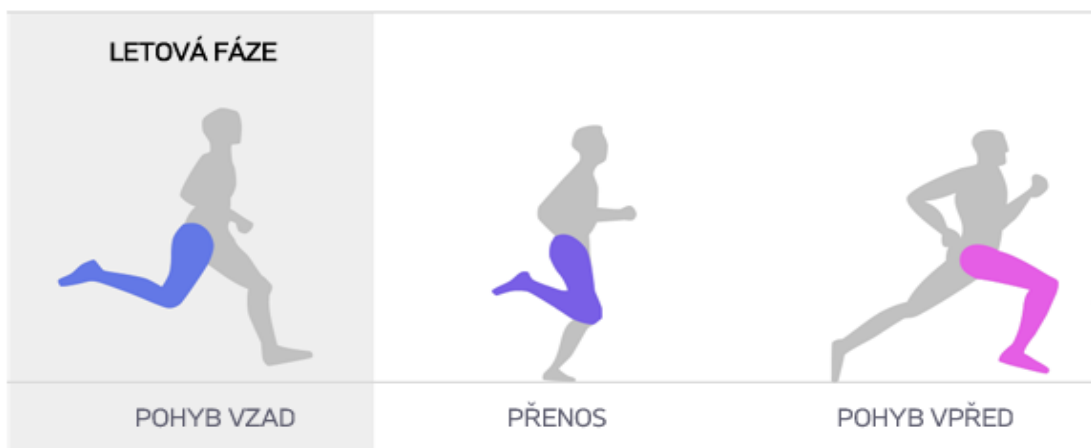
Běh po patách

Do nácviku zařazujeme líftink s přechodem do běhu; šlapavý běh po startech z nízkých poloh, vědomé došlápnutí na přední vnější část chodidla

Při došlapu kladení chodidel do stran

Vědomá kontrola při nižší intenzitě; cvičení atletické abecedy

Celek



CVIČENÍ

[Běžecká cvičení](#)

[Dynamický strečink před běháním](#)

[Atletický žebřík](#)

[Strečink po běhání](#)

CHYBY

Špatná souhra pohybů

Skákání při běhu

Při běhu střední rychlosti se při odrzu soustředíme na současné dokončení práce opačné paže

Začínáme ve volném běhu, postupně zrychlujeme