

Vzorové rozcvičení

Doporučená cvičení pro vhodné rozhýbání pohybového aparátu před střeleckým tréninkem nebo závodem členů SCM/VSCM. K provedení rozcvičení je potřeba pouze expandér (odporovou gumu) lehké zátěže.

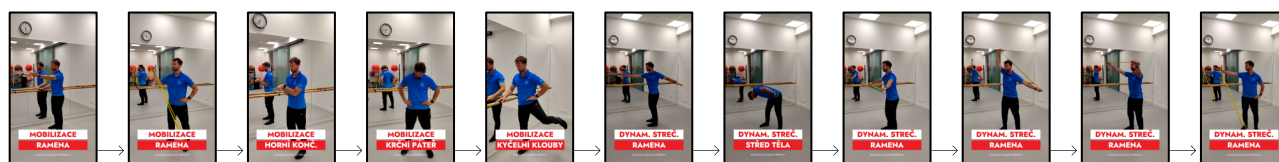
Tato praktická ukázka je výňatkem části rozcvičení koncepce sportovní přípravy. Veškeré doplňující informace naleznete v dokumentu **Koncepce rozvoje kondiční přípravy lukostřelce Praktická část – Rozcvičení**.

Přehled vybraných cvičení je zaznamenán na tomto odkaze:

<https://photos.app.goo.gl/orkxqqakpp816Lmv7>



1 Konkrétní příklady rozcvičení



Kontrolované kloubní rotace

a)	Plný rotační rozsah ramenního kloubu	Obrázek 1 / Video 1	8–12 opak.
b)	Rotace v abdukci 45° (zatížená/nezatížená)	Obrázek 2 / Video 2	8–12 opak.
c)	Rotace zápěstí ve spojení	Obrázek 3 / Video 3	8–12 opak.
d)	Rotace krční páteře	Obrázek 4 / Video 4	8–12 opak.
e)	Rotace kyčelního kloubu ve stoji (plný rozsah)	Obrázek 5 / Video 5	8–12 opak.

Dynamický strečink

f)	Střídavý pohyb z předpažení do zapažení (spodem)	Obrázek 6 / Video 6	8–12 opak.
g)	Rotace trupu v plném rozsahu	Obrázek 7 / Video 7	8–12 opak.
h)	Figure 6 – 8 (Rotace okolo hlavy předozadně)	Obrázek 8 / Video 8	8–12 opak.
i)	Figure 9 – 10 (Rotace okolo hlavy z boku)	Obrázek 9 / Video 9	8–12 opak.
j)	Figure 13 – 15 (Předpažení – Upažení)	Obrázek 10 / Video 10	8–12 opak.
k)	Figure 16 – 17 (Upažení do střelecké pozice)	Obrázek 11 / Video 11	8–12 opak.

Specifické rozcvičení pro specifickou kondiční přípravu

l)	Aktivace mezilopatkových svalů	Obrázek 12 / Video 12	8–12 opak.
m)	napodobení střeleckého stereotypu	Obrázek 13 / Video 13	8–12 opak.

2 Kontrolované kloubní rotace

2.1 Plný rotační rozsah ramenního kloubu

Počáteční pozice ve stoji/v sedě s připážením procvičované horní končetiny dlaní k tělu. Pohyb začíná flexí v ramenním kloubu (předpažení) za palcem. V přibližně 130 – 140° flexe začínáme rotovat rameno do vnitřní rotace (přetáčíme malíkovou hranu ven od středu těla) a zvyšujeme flexi do vzpažení. V plném vzpažení pokračujeme addukcí horní končetiny do upažení, stále doprovázenou vnitřní rotací v ramenním kloubu. V pohybu upažení se horní končetina dostává do maximální extenze. Vnitřní rotace již přetočila dlaň ruky palcovou hranou směrem dolů. V pohybu pokračujeme addukcí až do opětovného připážení horní končetiny k tělu s tím rozdílem, že je dlaň otočena hřbetem ruky směrem k tělu. Dlaň přetočíme do původní pozice a pohyb opakuje. Cvik je zaměřený na prokrvení ramenního pletence, a mobilitu.



Obrázek 1 – Plný rotační rozsah ramenního kloubu

Video 1 – Plný rotační rozsah ramenního kloubu - <https://photos.app.goo.gl/1BfJ7PBwcBxB9tTF6>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

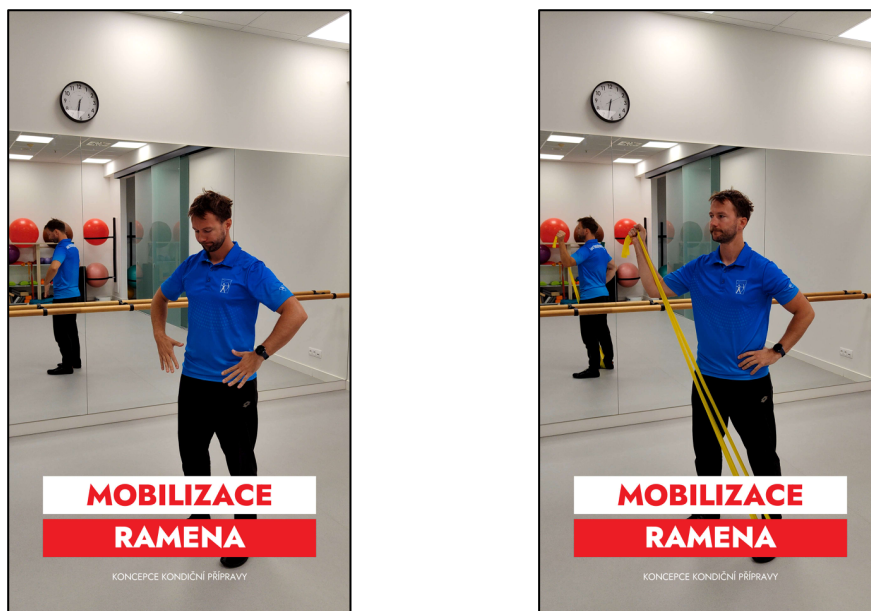
- Chodidla: Váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží stabilní postoj.
- Kyčle: Stabilní, bez vychylování do stran.
- Pánev: V neutrální poloze, nepřeklápí se.
- Střed těla: Aktivně zapojený, trup vzpřímený.
- Rameno procvičované paže: Provádí pomalou a kontrolovanou rotaci v kloubu, bez švihů.
- Paže: Pohybuje se v plném rozsahu ramenního kloubu, loket zůstává lehce pokrčený.
- Druhá paže: Uvolněná podél těla nebo opřená pro stabilitu.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Zbytečně malý rozsah pohybu.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.
- Dynamický švihavý pohyb.
- Souhyb v těle.

2.2 Rotace v abdukci 45° (zatížená/nezatížená)

Pozici provedeme ve stoji nebo sedu. Při pohybu do upažení (abdukce paže) se zastavíme přibližně v úhlu 45° abdukce. V této pozici pokrčíme lokty do pravého úhlu. Následuje rotační pohyb ramene, při kterém se předloktí dostává nad a pod pomyslnou rovinu paže. Pohybu je možné provádět nezatížený kontrolovanou rotací v plném možném rozsahu pohybu nebo zatížený např. expandérem, který zašlápneme DK opačné strany, než je zatížená HK. Při provádění vnější rotace tak expandér natahujeme a s vnitřní rotací opět zkracujeme. Cvik použijeme v rámci rozcvičení v lehké intenzitě a v rámci posílení svalů rotátorové manžety s vyšší zátěží.



Obrázek 2 – Rotace v abdukci 45°

Video 2 – Rotace v abdukci 45° - <https://photos.app.goo.gl/Ruy8WrrVPeQ5iCpi9>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Pevně opřená o zem na šíři pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, zajišťují stabilitu postojů.
- Kyčle: Stabilní, tělo se nevychyluje do stran.
- Pánev: V neutrální poloze, bez překlápění dopředu či dozadu.
- Střed těla: Aktivně zapojený.
- Ramena: V abdukci zhruba 45°, stabilizovaná.
- Paže: Lokty v pravém úhlu, zároveň mírně dopředu před rovinou těla.
- Lokty: Zůstávají fixované v prostoru, nepohybují se dopředu ani dozadu.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Začátek s vysokou váhou.
- Zbytečně malý rozsah pohybu.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.
- Dynamický švihavý pohyb.
- Souhyb v těle.
- Pohyb loktů v prostoru.
- Povolený střed těla.

2.3 Rotace zápěstí ve spojení

Pozice ve stoji ve spojení obou dlaní před hrudníkem (propletení prstů). V takto nastavených HK provádím pomalou kontrolovanou rotaci obou zápěstí. Jedná se primárně o mobilizaci zápěstí.



Obrázek 3 – Rotace zápěstí ve spojení

Video 3 - Rotace zápěstí ve spojení - <https://photos.app.goo.gl/JDDzddAFw4oRCCHq7>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Pevně opřené o zem na širší pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží stabilitu postoj.
- Kyčle: Stabilní, bez vychylování do stran.
- Pánev: V neutrální poloze, nepřeklápí se.
- Střed těla: Aktivně zapojený, drží trup vzpřímeně.
- Ramena: Uvolněná, nesmí se zvedat k uším.
- Paže: Pokrčené v loktech, předloktí drží před hrudníkem.
- Zápěstí: Spojená dlaněmi (propletení prstů), provádí plynulé a kontrolované rotace.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu, povolení prstů.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

2.4 Rotace krční páteře

Cvičení je změřeno na mobilizaci krční páteře. Provádí se ve stoji rotací hlavy na strany. Dochází tak opět ke zaktivnění trapézových svalů a ostatních svalů krku.



Obrázek 4 – Rotace krční páteře

Video 4 - Rotace krční páteře - <https://photos.app.goo.gl/hm9HXNTeqrbWXT8P7>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

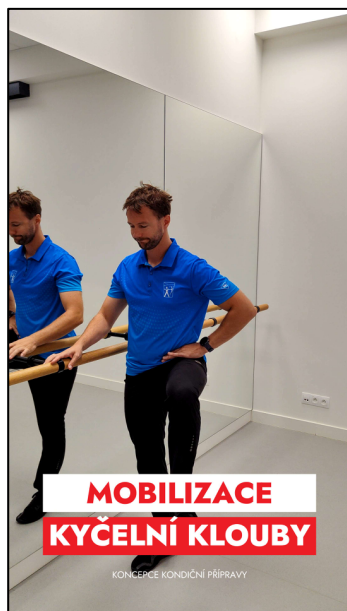
- Chodidla: Pevně opřené o zem na širší pánve, váha rovnoměrně rozložená.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží stabilní postoj.
- Kyčle: Stabilní, tělo se neotáčí do stran.
- Pánev: V neutrální poloze, bez překlápění.
- Střed těla: Zpevněný, drží trup vzpřímeně.
- Ramena: Uvolněná.
- Paže: Volně spuštěné podél těla.
- Krční páteř: Provádí pomalou a kontrolovanou rotaci do strany.
- Hlava: Sleduje rotaci krční páteře, brada zůstává v horizontální rovině.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Pohyb doprovázený úklonem hlavy.
- Pohyb doprovázený „odlepením“ brady od krku.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

2.5 Rotace kyčelního kloubu ve stoji (plný rozsah)

Rotaci kyčlí provedeme v opření HK pro lepší stabilitu. Výchozí pozice je stoj, následuje flexe v kyčelním kloubu (přitažení vzhůru), abdukce kyčelním kloubu (roznožení) po dosažení plné abdukce následuje vnitřní rotace a návrat addukcí doplněný extenzí (zanožením), poté už jen vracíme do původní pozice. Plného rozsahu kyčelního kloubu lze docílit i bez souhybu v těle při provádění rotace. Cvik pomáhá zahřát a docílení větší mobility kyčelních kloubů.



Obrázek 5 – Rotace ve stoji (plný rozsah)

Video 5 – Rotace ve stoji (plný rozsah) - <https://photos.app.goo.gl/9MzAe8PcvfbeDwk16>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidlo stojné nohy: Opřené celou plochou o zem, váha rovnoměrně rozložená.
- Kotník stojné nohy: Stabilní, drží osu nohy, nevybočuje.
- Koleno stojné nohy: Lehce pokrčené, nepropnuté do maxima.
- Kyčel stojné nohy: Poskytuje oporu.
- Pánev: Stabilní, neuhýbá do stran.
- Střed těla: Aktivně zapojený, pomáhá kontrolovat rovnováhu.
- Kyčel mobilní nohy: Provádí pomalou a kontrolovanou rotaci v celém rozsahu pohybu.
- Paže: Jedna opřená o žebřiny nebo stěnu pro stabilitu, druhá volně podél těla.
- Ramena: Uvolněná, bez zvedání k uším.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled vpřed.

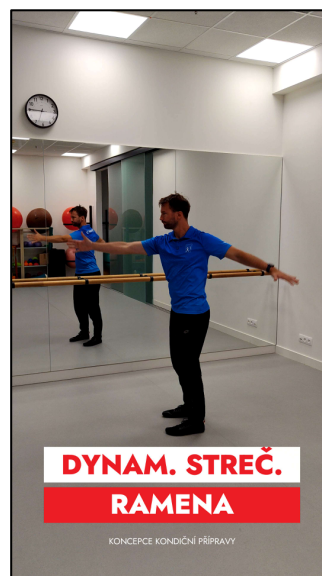
✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Souhyb těla, pánve především.
- Náhlé trhavé pohyby.

3 Dynamický strečink

3.1 Střídavý pohyb z předpažení do zapažení (spodem)

Pro přípravu ramenních pletenců začneme v rovném stoji s připažením. HK z připažení postupně střídavě rozhýbeme, jednu vpřed do předpažení a druhou vzad (zapažení). Po dosažení pozice pohyb v HK měníme. Dochází tak k postupnému rozkývání HK střídavě vpřed a vzad. Tělo od pasu nahoru pomáhá souhybem rotace vlevo vpravo. Dynamický strečink zařazujeme až po mobilizačních cvičeních.



Obrázek 6 – Střídavý pohyb z předpažení do zapažení (spodem)

Video 6 - Střídavý pohyb z předpažení do zapažení (spodem) - <https://photos.app.goo.gl/MYZkz5K6qj5rDJrQ6>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

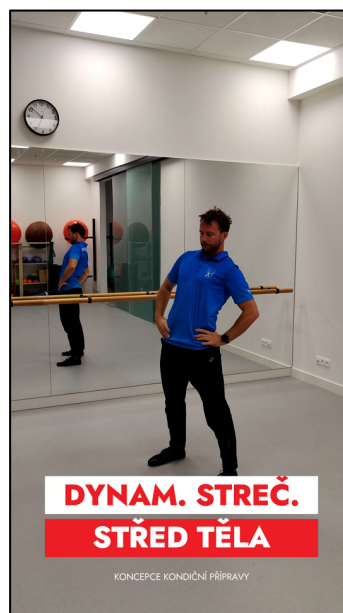
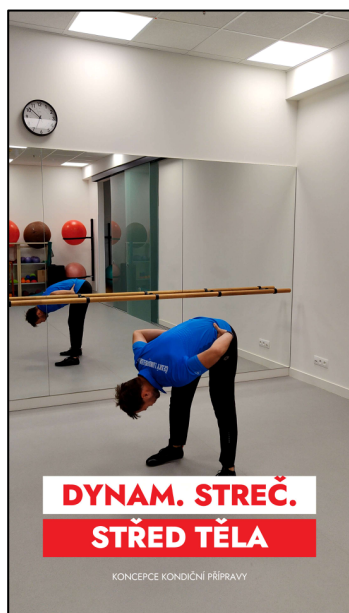
- Chodidla: Stabilně opřená o zem na šíři pánve, váha rovnoměrně rozložená.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží pružný a stabilní postoj.
- Kyčle: Stabilní, tělo se neotáčí ani neprohýbá.
- Pánev: V neutrální poloze, poskytuje pevný základ.
- Střed těla: Aktivně zapojený, udržuje trup vzpřímeně. Napomáhá pohybu rotací.
- Ramena: Uvolněná, pohybují se přirozeně spolu s pažemi.
- Paže: Střídavě se pohybují z předpažení do zapažení spodem, plynule a kontrolovaně.
- Lokty: Lehce pokrčené, pohyb vychází hlavně z ramenního kloubu.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.
- Pohybu nepředcházeli mobilizační cvičení.

3.2 Rotace trupu v plném rozsahu

Rozšíření předchozího pohybu. Z rovného stoje (širší nastavení chodidel je v pořádku) začínáme pohyb úklonem do boku. Ve chvíli vyčerpání plného úklonu, dochází k předklonu v trupu a ohybu v kyčelních kloubech, tak abychom dosáhly přechodu z plného úklonu do plného předklonu. Protože je pohyb dynamický, nezastavujeme jej v předklonu, ale pokračujeme v dál přes úklonu a zpět. Nyní nedochází k napřimení, ale z úklonu přecházíme do záklonu. HK necháme uložené v bok. Pohyb opakujeme v kruzích. Cvičení je zaměřeno na aktivní mobilizaci bederní a hrudní páteře.



Obrázek 7 – Rotace trupu v plném rozsahu

Video 7 - Rotace trupu v plném rozsahu - <https://photos.app.goo.gl/YpvkNYWHFzphd2SQ8>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

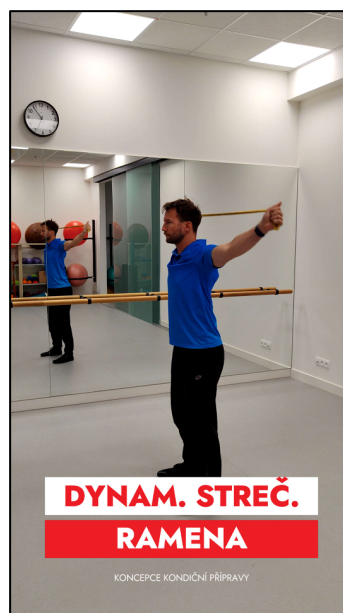
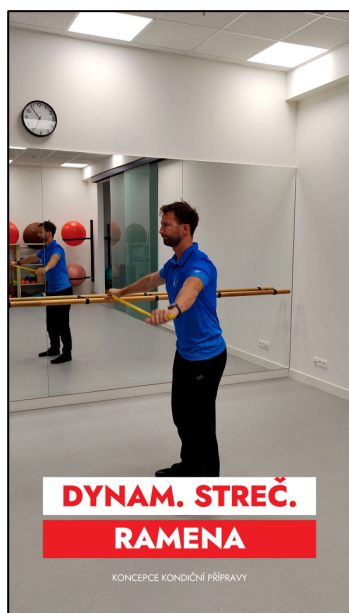
- Chodidla: Opřena pevně o zem na širší pánve, váha rovnoměrně rozložena.
- Kolena: Lehce pokrčená, umožňují plynulý pohyb.
- Kyčle: Stabilní, umožňují otáčení pánve.
- Pánev: Tvoří pevný základ pro rotaci.
- Střed těla: Aktivně zapojený, kontroluje rotaci a chrání bedra. Povoluje dané pohyby.
- Ramena: Aktivně zapojená, stabilní.
- Paže: Uloženy v bok.
- Trup: Rotuje kontrolovaně do plného rozsahu na obě strany.
- Hlava: Sleduje pohyb trupu, otáčí se plynule do směru rotace.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Uvolněný trup.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

3.3 Figure 6 – 8 (Rotace okolo hlavy předozadně)

Dynamický strečink ramenního kloubu přes abdukci do vzpažení a zpět. Výchozí pozice je ve stoji. Počátek je v připázení (mírné abdukci) HK podél těla, HK jsou spojeny lehkým expandérem. Postupně dochází přes pohyb abdukce do upažení a následně do vzpažení. Pohyb se pak vrací stejným způsobem zpět.



Obrázek 8 – Figure 6-8

Video 8 - Figure 6-8 - <https://photos.app.goo.gl/HcvwEes7wvXJMukv8>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Opřena pevně o zem na šíři pánve, váha rozložena rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, aby odlehčila bedra.
- Kyčle: Neutrální pozice.
- Pánev: V neutrální poloze, neprotáčí se do stran.
- Střed těla: Aktivně zapojený, statický.
- Ramena: Uvolněná, pohybují se plynule spolu s pažemi.
- Paže: Provádí obě kruhový pohyb.
- Lokty: Propnuté nebo nezamčená pozice.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu.
- Vypadnutí ramen vzhůru.
- Přílišné pokrčování loktů.
- Souhyb v těle.
- Uhýbání hlavou.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

3.4 Figure 9 – 10 (Rotace okolo hlavy z boku)

Dynamický strečink ramenního kloubu probíhající v pozici upažení. Výchozí pozice je ve stoji s upažením. HK jsou spojeny lehkým expandérem. Expandér se z přední pozice před hrudníkem snažíme dostat kombinací abdukce, vnitřní a vnější rotace ramenního kloubu do pozice za tělo. Celý pohyb v rameni je v propnutí lokte a bez souhybu hlavy, která má tendenci expandéru uhýbat. Pohyb se pak vrací stejným způsobem zpět a střídají se strany.



Obrázek 9 – Figure 9-10

Video 9 - Figure 9-10 - <https://photos.app.goo.gl/bJPEuVvk9e3McHvLHA>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

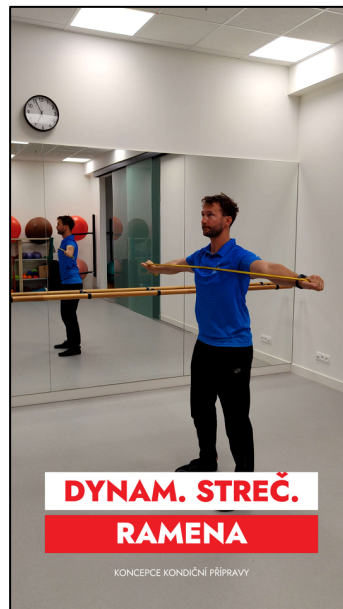
- Chodidla: Opřena pevně o zem na šíři pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, aby odlehčila bedra.
- Kyčle: Neutrální pozice.
- Pánev: V neutrální poloze, neprotáčí se do stran.
- Střed těla: Aktivně zapojený, statický.
- Ramena: Uvolněná, pohybují se plynule spolu s pažemi.
- Paže: Provádí střídavě kruhový pohyb.
- Lokty: Propnuté nebo nezamčená pozice.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu.
- Vypadnutí ramen vzhůru.
- Přílišné pokrčování loktů.
- Souhyb v těle.
- Uhýbání hlavou.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

3.5 Figure 13 – 15 (Předpažení – Upažení)

Dynamický strečink ramenního kloubu probíhající v pozici upažení. Výchozí pozice je ve stoji s upažením. HK jsou spojeny lehkým expandérem. Expandér se z upažení před hrudníkem pohybem do předpažení dostává dále od těla. Celý pohyb v rameni je v propnutí lokte a v nadhmatové pozici zápěstí (pronační postavení dlaně). Pohyb se pak vrací stejným způsobem zpět.



Obrázek 10 – Figure 13-15

Video 10 - Figure 13-15 - <https://photos.app.goo.gl/f1M9wVJmAQdrb9LA6>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Opřena pevně o zem na šíři pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, aby odlehčila bedra.
- Kyčle: Neutrální pozice.
- Pánev: V neutrální poloze, neprotáčí se do stran.
- Střed těla: Aktivně zapojený, statický.
- Ramena: Uvolněná, pohybují se plynule spolu s pažemi.
- Paže: Provádí obě pohyby z předpažení do upažení.
- Lokty: Propnuté nebo nezamčená pozice.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu.
- Vypadnutí ramen vzhůru.
- Přílišné pokrčování loktů.
- Souhyb v těle.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

3.6 Figure 16 – 17 (Upažení do střelecké pozice)

Dynamický strečink ramenního kloubu probíhající ve střelecké pozici upažení. Výchozí pozice je ve stoji s připážením, cvičená HK drží expandér, DK na stejné straně jej drčí zašlápnutím. Expandér se z připážení přes práci deltového svalu natahuje a HK se dostává do upažení. Celý pohyb v rameni je v propnutí lokte a v neutrální pozici zápěstí (palec směřuje vzhůru). Pohyb se pak vrací stejným způsobem zpět.



Obrázek 11 – Figure 16-17

Video 11 - Figure 16-17 - <https://photos.app.goo.gl/DrJuBt8XKNBPDGLz5>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Opřena pevně o zem na šíři pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, aby odlehčila bedra.
- Kyčle: Neutrální pozice.
- Pánev: V neutrální poloze, neprotáčí se do stran.
- Střed těla: Aktivně zapojený, statický.
- Ramena: Uvolněná, ale dochází k aktivní centraci po celou dobu pohybu.
- Paže: Provádí pohyb abdukce.
- Lokty: Propnuté nebo nezamčená pozice.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled směřuje vpřed nebo kopíruje střeleckou pozici (pohled směrem cvičení HK).

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Příliš rychlé nekontrolované tempo.
- Nepřiměřený rozsah pohybu.
- Vypadnutí ramen vzhůru (i necvičené strany).
- Přílišné pokrčování loktů.
- Souhyb v těle.
- Zadržování dechu.
- Pohyb přes bolest v jakékoliv pozici.

4 Specifické rozcvičení pro specifickou kondiční přípravu

4.1 Aktivace meziploztkových svalů (čičšník)

Izolovaný cvik zaměřený na zevní rotaci v ramenním kloubu a pohyb lopatek k sobě (retrakce). Cvik může použít pro rozhýbání lopatek, před střeleckým tréninkem nebo tréninkem zad, a tedy aktivaci meziploztkových svalů. Při pohybu se soustředíme na plný rozsah a minimální souhyb v těle (se sevřením rukou nedochází k zavření hrudníku, se zevní rotací k záklonu, otevření hrudníku).



Obrázek 12 – Meziploztkové svaly

Video 12 – Meziploztkové svaly - <https://photos.app.goo.gl/SUwJtoJQSA3nsqj8>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

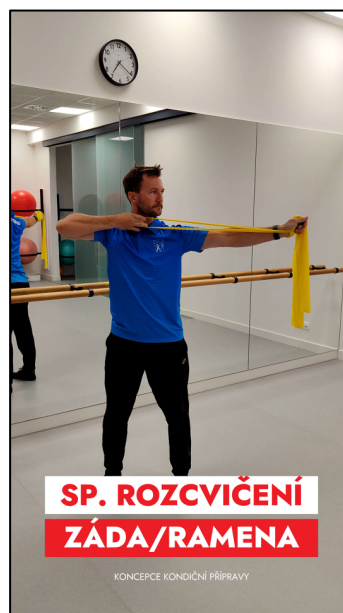
- Chodidla: Opřená pevně o zem na širší pánve, váha rozložená rovnoměrně.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží stabilitu postoje.
- Kyčle: Stabilní, trup se nevyklání do stran.
- Pánev: V neutrální poloze, bez překlápění.
- Střed těla: Aktivně zapojený, drží trup vzpřímeně.
- Ramena: Otevřená, lopatky stahujeme k sobě.
- Paže: Pokrčené v loktech do pravého úhlu, dlaně směřují vzhůru (supinace).
- Lokty: Přitažené k tělu, nepohybují se do stran.
- Pohyb: Rotace ramenního kloubu je kontrolovaná a plynulá.
- Hlava: V prodloužení páteře, pohled vpřed.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Povolená pozice stoje.
- Pohyb loktů (směrem do upažení).
- Napětí v předloktí, souhyb v zápěstí.
- Souhyb hrudníku (předklon/záklon).

4.2 Napodobení střeleckého stereotypu

Tahový cvik přímo kopírující střelecký stereotyp. Přítah prováděný souhrou zádových svalů a dopomoci deltových. Přítah zařadíme v pozici ve stoje v mírném podřepu (pouze nezamčení velkých kloubů). Upažené HK se aktivitou v zádových svaích dostávají do přitahu na straně jedné a zároveň tlaku na straně druhé. Po celou dobu kontrolujeme vhodnou pozici ramen/lopatek, kterou už připravujeme naši střeleckou techniku. Cvik v rozcvičení volíme s lehčí intenzitou, ale je vhodný i pro rozvoj síly a stability ramene (s těžkým expandérem, příp. lukem).



Obrázek 13 – Napodobení střeleckého stereotypu

Video 13 – Napodobení střeleckého stereotypu - <https://photos.app.goo.gl/WyDgWsRRtJFEjw5R8>

✓ TECHNIKA PROVEDENÍ KROK ZA KROKEM

- Chodidla: Opřena pevně o zem v šířce postoje lukostřelce, váha rovnoměrně rozložena.
- Kolena: Lehce pokrčená, drží stabilitu postoje.
- Kyčle: Stablní, neprotáčí se do stran.
- Pánev: V neutrální poloze.
- Střed těla: Aktivně zapojený, drží trup vzpřímeně a kontroluje pohyb.
- Ramena: Stahují se dolů.
- Paže „přední“: Vytlačuje expandér vpřed.
- Paže „zadní“: Přitahuje expandér, loket směřuje dozadu a mírně vzhůru.
- Lopatky: Aktivně pracují, „přední“ aktivnější v tlakovém dopředném pohybu, „zadní“ aktivnější v pohybu k páteři.
- Hlava: V prodloužení páteře, otočena ve směru střelby.

✗ CHYBY PŘI PROVEDENÍ

- Rovnováha na chodidle (předo-zadní).
- Propnutí v koleni DK.
- Poloha kyčlí vůči sobě (rozdílná výška).
- Práce s nitrobršním tlakem (velmi výrazně kolísá).
- Pohyb ramen vzhůru.
- Zbrkllost.