

# ACTIVATE

World Rugby™ cvičební program pro prevenci zranění

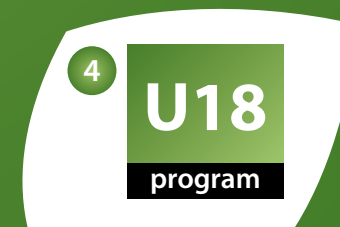
## Cvičební programy Activate

Čtyři různé cvičební programy pro specifické věkové skupiny:

Program pro dospělé



Programy pro mládež

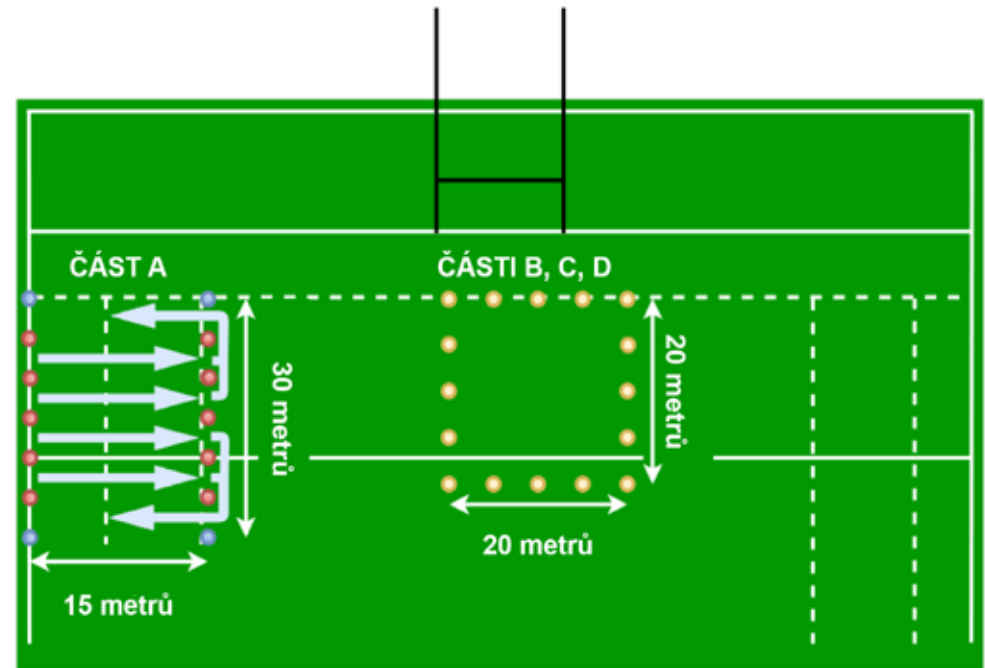


# Co je program Activate?

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.

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: 6 (každá noha)

**Popis cviku:**

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

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

(Sideway Hop and Stick)

S: 1 O: 6 (každá 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. Ramena ve stejné výšce.

Cvičení jsou založena na odporech vlastního těla podporující sílu horní a spodní části těla.



**Dřep s rukama za hlavou**

(Prisoner Squat)

S: 1 O: 8

**Popis cviku:**

- Rovný postoj, ruce se spojují za temenem hlavy.
- Dřep. Chodidla jsou na stejné úrovni a celou plochou se dotýkají podložky (90° v kolenním kloubu).

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Ramena tlačit k sobě. Koleno nad špičkou nohy.



**Podpor na lopatkách s parťákem**

(Raised Double Leg Glute Bridge)

S: 1 O: 8

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč leží na zádech, pokrčené nohy v kolenu, chodidla drží druhý hráč stojící před ním.
- První hráč zvedá trup a hýždě, nohy jsou v jedné ose (90° v kolenním kloubu).

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

**Podpor na předloktí se zanožením/předpažením**

(Front Bridge with Arm and Leg Raise)

S: 1 O: 1 D: 30 s



**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – podpor na předloktí, trup je v jedné rovině, hlava v prodloužení trupu (pohled směřuje do země)
- Zanožení levou/předpažení pravou a naopak.

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



**Statická kontrakce krku**

(Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru)

D: 10s (v každém směru)

**Popis cviku:**

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

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



**Klik s odporem** (Resisted Press Up)

S: 1 O: 4

**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 tlačit k sobě. Neutrální postavení hlavy.

Cvičení jsou založena na rozvoji síly a koordinace.



**Boční výpad stranou s dotykem**

(Crossover Side Step and Sway)

S: 1 O: 3 (na každou stranu)

**Popis cviku:**

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

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

**Spojné skoky s míčem**

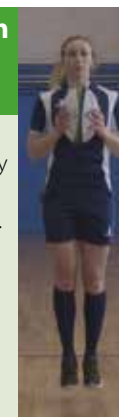
(Pogo Jumps)

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.



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:** 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: 6 (pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

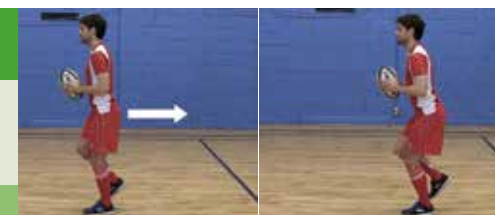
- Výchozí poloha – stoj na jedné noze, druhá noha přednožená skříčmo (pravý úhel v kolenním kloubu), paže jsou v upažení.
- Přednožená noha jde do úplného zanožení.

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

S: 1 O: 6 (pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy vzad 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.

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



**Výpady vzad**  
(Reverse Lunge)  
S: 1 O: 4x (pravá/levá noha)

- Popis cviku:**
- Výchozí poloha – stoj spojný, ruce svírají míč před hrudníkem.
  - Klek na pravou/levou vzad.

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



**Pády v kleku**  
(Static Nordic Hamstring Hold)  
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 dolů 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: 4x (pravá/levá noha)

- Popis cviku:**
- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
  - Vnitřní rotace trupu s upažením.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. 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 rozvoj síly a koordinace.

**Náraz ve vzduchu**  
(Partner Jump and Bump)  
S: 1 O: 4

- Popis cviku:**
- Cvičení ve dvojicích – oba hráči stojí vedle sebe v jedné přímce na vzdálenost půl metru, na pokyn se oba hráči odráží a ve vzduchu do sebe naráží shodnými rameny do sebe.

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



**Klik s tlesknutím**  
(Plyo Press Up)  
S: 1 O: 8

- Popis cviku:**
- Vzpor ležmo.
  - Klik s tlesknutím.

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



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 tlesnutí oběma rukami pod touto nohou.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

**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. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

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

S: 2 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 s vychýlením (Single Leg Balance with push to unbalance)**

S: 1 O: 1 (pravá/levá noha) D: 15s

**Popis cviku:**

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

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

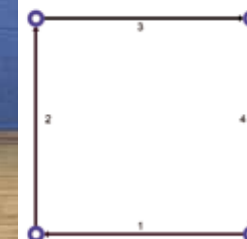
**Čtvercové skoky na jedné (Single Leg Box Hops)**

S: 1 O: 6 (pravá/levá noha)

**Popis cviku:**

- Východí poloha – stoj na jedné, ruce svírají míč před hrudníkem.
- Hráč poskakuje ve čtverci (vždy jeden skok od kužele ke kuželi).

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

(Static Nordic Hamstring Hold) S: 1 O: 5

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečí na kolenu 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: 1 (na každou stranu) D: 25s

**Popis cviku:**

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

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

**1 vs. 1**

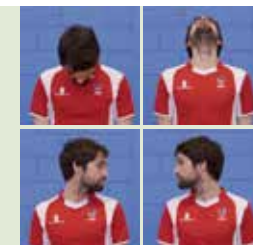
(Resisted Shoulder Tap)

S: 1 O: 2 D: 15s

**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.

**Mobilizace krku ve stoji**

(Standing Neck Lift and Rotation)

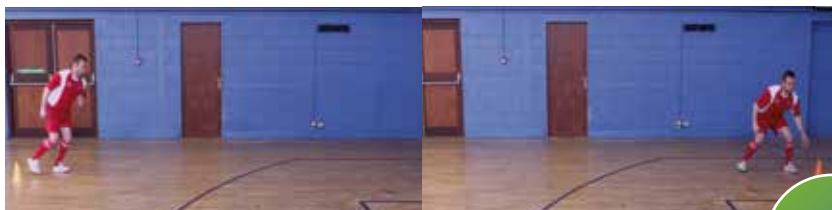
S: 1 O: 1 (v každém směru)

**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.

**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.

INTENZITA  
70%**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%

ČÁST

D

3 min.

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:

- 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.



### Holubička ve dvou (Single Leg Arabesque with Reach)

S: 1 O: 6x (pravá/levá noha)

#### Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – výchozí poloha – stoj na jedné noze, druhá noha přednožená skrčmo (pravý úhel v kolenním kloubu), paže jsou v připažení
- Přednožená noha jde do úplného zanožení tak, aby, pokud je to možné, byla v jedné rovině s trupem. Paže jsou v předpažení, zrak směřuje směrem dopředu. Oba hráči se dotýkají špičkami prstů.

**Klíčové prvky:** Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

### Skok na jedné s rotací

(Hop with 90° turn)

S: 1 O: 6 (každá noha)

#### Popis cviku:

- Stoj na jedné, ruce svírají míč před hrudníkem.
- Skok s rotací o 90°, dopad na stojnou nohu (stojná noha není nikdy v plné extenzi).

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



ČÁST

B

4 min.

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

ČÁST

C

6 min.

**Výpady do stran**

(Multi Directional Lunge)

S: 2 O: 1

**Popis cviku:**

- Střídavé výpady vpřed/vzad, šikmo vpřed/vzad, ruce svírají míč před hrudníkem.

**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 hráče 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.

**Vzpor s dotekem ramene**

(Prone Shoulder Tap)

S: 1 O: 4

**Popis cviku:**

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Střídavé dotyky rukou protilehlého ramene.

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

**Podej mi ruku** (Single Arm Row)

S: 1 O: 2× (pravá/levá paže)

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí v podřepu před druhým hráčem, který leží na zádech čelem k prvnímu hráči a drží ho shodnou rukou.
- Na domluvený pokyn obou hráčů, první hráč zvedá druhého hráče (u prvního hráče je důraz kladen na rovné záda po celou dobu cvičení, druhý hráč je taktéž zpevněn v oblasti trupu a snaží se, aby pohyb vycházel přes kyčelní kloub).

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

Cvičení jsou založena na rozvoj síly a koordinace.

**Poskoky do stran**

(Run, Step and Stick)

S: 1 O: 4× (2× 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 přímkce. Ramena ve stejné výšce. Pružná kolena.

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

S: 1 O: 3

**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.

**Úklony hlavy s odporem**

(Resisted Neck Movements)

S: 1 O: 1× (v každém směru)

**Popis cviku:**

- Cvičení ve dvojicích – první hráč se nachází ve stoji 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).

ČÁST

D

3 min.



WORLD  
RUGBY™

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