

Nácvik kotoulu vpřed a stoje na rukou s trenéry z Jojo Gymu

Pojďte se s trenéry Martinem Šaman a Matějem Říhou z Jojo Gymu zkusit naučit kotoul vpřed a stoj na rukou. Při troše snahy to zvládnete i sami doma. Připravte si podložku na cvičení. Než se do nácviku pustíte, rozehřejte se a krátce protáhněte. Zahřejte se např. při skákání panáka po dobu 1 nebo minuty, nebo střídejte panáka a sprint na místě. Přitažením brady k hrudníku protáhněte šíjové svaly. Zkuste udělat i 5 kolébek a 5 kolébek do dřepu, než půjdete na nácvik kotoulu vpřed.

Kotoul vpřed

Malým dětem se dobře cvičí i podle básničky :

Stoupneme si na žíněnku,
ke kotoulu na chvilenu,
rozkročíme nožičky
a skloníme hlavičky.

Do okénka ruce dáme,
na mámu se podíváme,
odpíchujeme nožičky,
a je kotoul celičký.

(zdroj: promaminky.cz)



1. Sedněte si do dřepu, chodidla u sebe, dlaně položte na zem.



2. Hlavu předkloňte k trupu, dívejte se na pupík a odrazte se z obou nohou.



3. V maximálním sbalení se přetočte až na lopatky, do kolíčky.



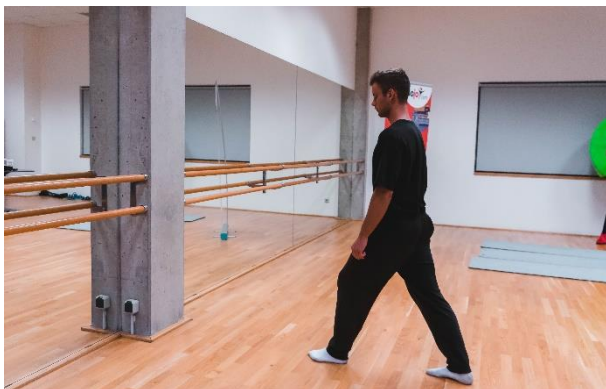
4. Dopadnete na obě chodidla a bez opory rukou se postavte.

Stoj na rukou

Pro začátek je vhodné cvičit s oporou o stěnu. Zde vám ukáže jeden z možných nácviků tzv. stojky.

Stojka, sotva, to nic není,
pustíme se do cvičení.
Neleká nás ani pád,
sportovec se nesmí bát.

(zdroj: predskolaci.cz)



1. Začněte ve stoji, odrazovou nohu (na obrázku levá) přednožte.



2. Došlápnete na podložku, dlaně položte na zem pod ramena, prsty mírně roztáhněte. Vytvořte si pevnou oporu o dlaně.



3. Švihem zvedneme druhou nohu (na obrázku pravá), pohled směřuje mezi dlaně.



4. Připojíme i odrazovou nohu (zde levou), celé tělo je zpevněné, „vytahujeme se z ramen“.

Pro začátek trénujte s oporou o stěnu, nebo s něčí dopomocí.

Text: Lenka Graaf
Autor fotografií: Matěj Říha
Trenér: Martin Šaman