

ATLETICKÁ ABECEDA



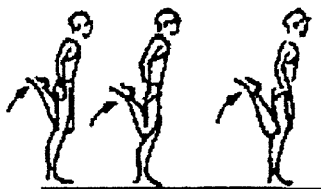
LIFTINK – dvojitá práce kotníků



SKIPINK – stehno s trupem tvoří pravý úhel, práce paží je přirozená jako u běhu



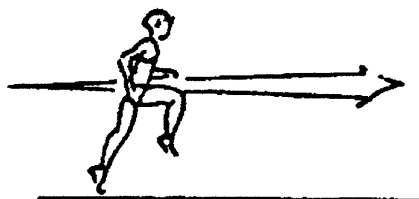
ODPICHY – odrazy z každé nohy směřují šikmo vpřed



KLUS SE ZAKOPÁVÁNÍM – paty se při zakopnutí dotýkají hýždí



CARIOKA - pravou nohou aktivně střídavě došlapujeme vpřed a vzad bokem ke směru běhu. Tak dosáhneme správné rotace trupu a pánve.



STUPŇOVANÉ ROVINKY – v úseku 25m postupně zrychlovat