

# Atletická abeceda

Liftink - Kotníky se zde střídají v práci-propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde dopředu. Celou dobu na špičkách, pata nejde na zem. Paže pracují "běžecky". Provedení vpřed, vzad, doprava, doleva.

Lifting s nabíráním – během liftingu občasný náznak nabírání vody ze země oběma rukama.

Skipink - Při skipinku se rychle střídá odraz se zdůrazněným zdvihem švihového kolena, kdy se dostává stehno až do vodorovné pozice, s dalším odrazem z druhé nohy, která mezitím došlápla pod trupem. Pata nejde na zem, trup vzpřímený. Paže pracují "běžecky". Provedení vpřed, vzad, doprava, doleva.

Zakopávání – Zakopávání probíhá s mírně nakloněným trupem vpřed s došlapem přes špičky. Stehna směřují téměř stále kolmo k zemi a prakticky se nepohybují. Kolena se tudíž dostávají vpřed jen málo. Paty se téměř nebo úplně dotýkají hýždí. Paže pracují "běžecky". Provedení vpřed, vzad

Předkopávání s propnutými koleny - Pohyb vychází z kyčelního kloubu za současného aktivního předkopnutí bérce s trupem v mírném záklonu. V koleni propnutá dolní končetina se dostává vpřed přibližně pod úhlem 45°, v momentě dokončení odrazu kulminuje a začíná klesat. Doposud k bérce přitažená špička se začíná propínat a následný došlap tak probíhá přes přední část chodidla. Paže pracují "běžecky". Provedení vpřed, vzad.

Odpichy (jelení skok) - Odrazy provádíme zdůrazněním odrazu a letové fáze při běžeckém pohybu. Důležitá je práce rukou a propnutí tří hlavních kloubů (kotník, koleno, kyčel) při odrazu. Provedení vpřed, vzad.

Poskočné poskoky (přídupy) – pro tyto poskoky je typická krátká oporová a dlouhá letová fáze. Jednoduše řečeno – po dokroku se soustředíme na rychlý a energický odraz, jako bychom se pohybovali po rozpálené podložce. Došlap probíhá prakticky současně na obě nohy, jenž se nacházejí bezprostředně vedle sebe. Odraz zahajuje nejprve zadní švihová dolní končetina, jejíž koleno se dostává aktivně vpřed vzhůru. V tom momentě začíná i odraz z druhé dolní končetiny, která se propíná ve všech třech kloubech. S jejím odrazem včetně pohybu druhého švihového kolena se trup pohybuje vertikálně a následuje letová fáze. Provedení vpřed, vzad.

Koleso - švihové koleno se "sbaluje" pod trup a poté se dostává vzhůru až před hrudník. Dále dochází k aktivnímu vykývnutí bérce vpřed s jeho následným "zahrábnutím" nejprve do dálky, a potom aktivně pod sebe. Současně s vykývnutím bérce probíhá energický odraz z druhé nohy. Jelikož odraz a předkopnutí probíhají zároveň, dostává se trup vlivem vysokého rozsahu pohybu do mírného záklonu. Provedení vpřed, vzad.

Poskočný klus stranou – práce paží probíhá při každém odrazu aktivně a pomáhá při pohybu vzhůru. Při každém poskoku jsou obě nohy ve vzduchu. Provedení doprava, doleva.

Postupné otáčení o 180° - poskočný klus stranou s otáčením pravidelně o 180°

Sounož – odrazy ze špiček, ruce v bok. Provedení vpřed, vzad.

Hluboké odrazy snožmo (žabáky) - ruce v bok. Provedení vpřed.

Odrazy po jedné noze – odrazy z jedné nohy, pro výskok pomáhají ruce. Provedení pravou i levou nohou, obojí pouze vpřed

Střížný krok – kmitání nohou, pravá před levou, levá před pravou. Provedení vpřed, vzad.

Fotbalisti – rovná záda, ruka se vždy dotkne paty vpřed a poté vzad, vždy pravá ruka pravé nohy a levá ruka levé nohy

Metcalf – skok dopředu a do strany, vždy do kolena. Paže pracují "běžecky". Provedení vpřed a vzad obojí i křížem

Sprint pozpátku – maximální sprint dozadu.