

Téma	Trénink techniky: dynamické kroky
Počet svěřenců	6
Věk svěřenců	20 až neomezeně
Pokročilost skupiny	Rekreační lezci, lezou pravidelně, členová HO
Frekvence a délka tréninku	1x týdně 60 minut
Cíl tréninkové jednotky	Zlepšit plynulost dynamických kroků, zejména vypilovat kontrolovaný pohyb provedený s větší jistotou.
Případná návaznost	Půlročním tréninkem v oddíle vyzorovány slabiny v provádění dynamických kroků. Zejména nejisté manévry, škubané pohyby, nejistota v daném pohybu. Trénink by měl svěřencům také pomoci v lezení cest se delšími nářahy.

1. Úvod 0-5. minuta

Pozdravíme se. Zeptám se, jak se cítí, jestli něco nebolí, případně jestli nejsou zranění nebo jeho náznak. Vysvětlím proč cvičit techniku dynamických kroků a kdy se to hodí. Když mám dobrou techniku dynamických kroků mám větší pravděpodobnost, že se nezraním a s dobrou technikou při lezení šetřím energii a tím mohu vylézt více nebo těžší.

2. Rozcvička 5.-15 minuta

- a) Budou se dělat výpady z nohou tedy aktivovat chodidla, kyčle, kolena. Začít kroužením palce do podlahy až po „osmičky nohama“.
- b) Rozhýbat trup – rotace.
- c) Rozhýbat prsty.
- d) Ještě na zahřátí běh stranou a pavouk.

3. Rozlezení 15.-25. minuta

- a) Rozlez 4x úplně lehký boulder.
- b) Svolat svěřence před spray wall, upoutat pozornost.

4. Hlavní část lekce 25.-45. minuta

- a) Ukázka výpady s tlesknutím. Vysvětlím podrobně a ukážu správnou výchozí pozici a následný pohyb těla a trupu. Vysvětlím techniku, zdůrazním, co je špatně a co dobře a ukážu obojí. Rozdělím svěřence po dvou, tj. 3x2. Trénuje se na spray wall ve třech linkách a dvojice se střídají první a druhý.
- b) **Dobré nohy s madlem na ruce, výpady s tlesknutím před sebou:** Každý si najde dobré větší stupy a madlo v lehce pokrčené pozici. Následuje výpad, nohy se nemění ruce pouští madlo následuje jedno tlesknutí před sebou a ruce se vrací do stejného chytu. **Počet opakování 10x.**

Cíl aktivity – dosáhnout plynulého pohybu a naučit se tím prodloužení času potřebného pro tlesknutí. Trénovat techniku bez zbrklých a šubavých pohybů neboli „lezeme pěkně“. Naučit se pracovat s těžištěm.

- c) **Dobré nohy s madlem na ruce, výpady s tlesknutím za sebou:** Stejně jako za b) jen se tleská za zády. Pro tlesknutí je potřeba delší čas, složitější. **Počet opakování 10x.**

Cíl aktivity – stejný jako b), cíl je také nebouchnout se u toho do hlavy, méně šikovným svěřencům doporučit helmu 😊.

- d) **Dobré nohy s madlem na ruce, výpady s tlesknutím před sebou a krokem nahoru:** Každý si najde dobré větší stupy a madlo v lehce pokrčené pozici. Následuje výpad, nohy se nemění ruce pouští madlo následuje jedno tlesknutí před sebou a ruce se vrací do chytu výše a následuje jeden krok výše. Následně se vrátit do výchozí pozice. **Počet opakování 10x.**

Cíl aktivity – stejný jako b) + zaměřit pozornost na další chyt s dodržáním žádané techniky a plynulostí pohybu.

e) **Dobré nohy s madlem na ruce, výpady s tlesknutím za sebou a krokem nahoru:** Stejně jako za c) jen se tleská za zády. Pro tlesknutí je potřeba delší čas, složitější. **Počet opakování 10x.**

Cíl aktivity – stejný jako d) s tím naučit se tuto nejsložitější variantu z dodržáním žádané techniky.

5. Dynamická přidávčka 45.-55. minuta

Utvořit skupiny 2x 3 svěřenci. Vysvětlím jim přidávčku tj. vymyslet ve třech lidech cestu na spray wall s tím, že každý přidá 1 a ž 2 nohy a 1 až 2 ruce. Ukážu příklad – výchozí pozici a první dynamický krok. Ukážu příklad dynamických kroků. V této aktivitě využíváme dovednosti vypilované v bodě 4.

Cíl aktivity – naučit vymyslet a pamatovat si vlastní cestu pro možnost trénování dynamických kroků

6. Závěr 55.-60. minuta

Zhodnocení, co nám šlo co ne. Najít problematická místa. Zeptat se, jestli cítí zlepšení a přínos tréningu. Případné poznámky na zlepšení dalšího tréningu.