



### **Jak skákat jako divej**

Se zábradlím je třeba začít se kamarádit postupně, opatrně. Moc zase nemachrovat. Dobrý je začít stojem na jedné noze, levé – pravé. Když se tohle zvládne, třeba i s pomocí kámoše, který tě jistí, je možno začít jako mladý čáp zvolna našlapovat vpřed. Onen čápí krok musí jít přes přední část chodidel, s mírně pokrčenými nohama, zvolna, pomalu, plynule.



Samozřejmě lze také trénovat v tělocvičně na hrazdě, tu si nastavte na její nejnižší úroveň.

### **Chůze stejně, tedy rovnoběžně se zábradlím:**

- ▶ Levou nohu dát na zábradlí, pravou se opřít kousek níž, podlaha, nižší šprušle zábradlí
- ▶ Natočit trup a obě chodidla ve směru zábradlí a koukat asi dva metry vpřed
- ▶ S pomocí pohybu paží dopředu a vzhůru si stoupnout ze dřepu, upažit, stojíme na levé natažené noze, pravá pak visí dolů

## Neztrácíš rovnováhu? Ne? Super!

- ▶ Teď je potřeba stát hrdě, zpříma
- ▶ Pravou nohu, bez přenesení váhy těla, položit na její špičku
- ▶ Pak pravou nohou stoupnout na celé chodidlo a logicky na ni přenést váhu těla

## Chůze kolmo se zábradlím:

- ▶ Levou nohu dát na zábradlí, pravou se opřít níž, podlaha, nižší špruše zábradlí
- ▶ Natočit trup a obě chodidla kolmo k zábradlí a koukat před sebe
- ▶ Předpažit, pravou nohu na zábradlí a mírný podřep
- ▶ Rovnováhu udržovat, rovnováhu udržovat! (pokud padáš vpřed, propni nohu a udělej předklon, pokud padáš dozadu, jak opilej kámoš včera na diskotéce, pokrč nohy, prohni se a zakloň)

## Chůze s chodidly:

- ▶ Chůze šikmo k zábradlí je podobná variantě kolmo, jen zde šikmé natočení usnadňuje překřížení nohou a pohyb bokem je tak svižnější

## V ČEM TO DĚLÁM BLBĚ

**Málo propnuté nohy:** je třeba si představit, že jsi na vodních lyžích, které táhne člun, a ty se houpeš a musíš pořád stát pevně, jinak letíš do vody.



**Došlap před patu:** jako bych chtěl uchopit tyč prsty u nohou, i přes tenisky. Tohle umí krásně lenochod. Ten ale tenisky obvykle nemívá. Tobě ale stačí jen ta představa.

**Rychlé, těkavé pohyby:** trochu směšné, představ si, že stojíš v sudu řídké nutelly. (Mně teda vůbec nechutná.) Tahle představa tě ale přiměje zpomalit; prostě se pohybuješ v sudu tekuté sladkosti.

## Jak pro tenhle prvek získat formu

Určitě je třeba se se zábradlím skamarádit, teda si zábradlí fakt osahat. Zkousíme napřed dřepy na obou nohou, pak na jedné, pak i v podřepu – chůze „à la kačenka“. Postupně, jak si budeš víc jistý při chůzi na tyči, je možné ji zkoušet taky v trochu extrémnějších podmínkách, tedy když se stmívá, když je po dešti, nebo jen se zavřenýma očima.