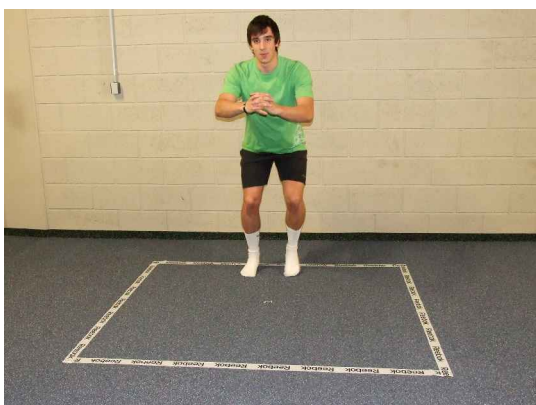
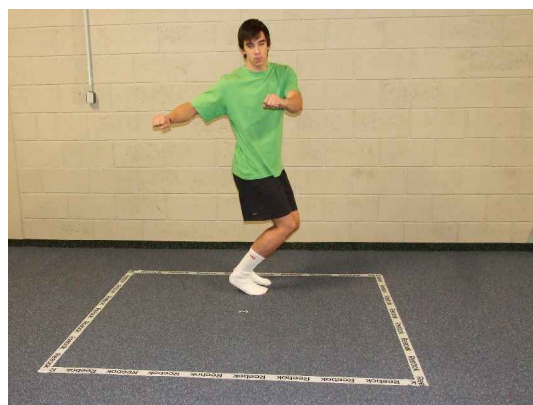


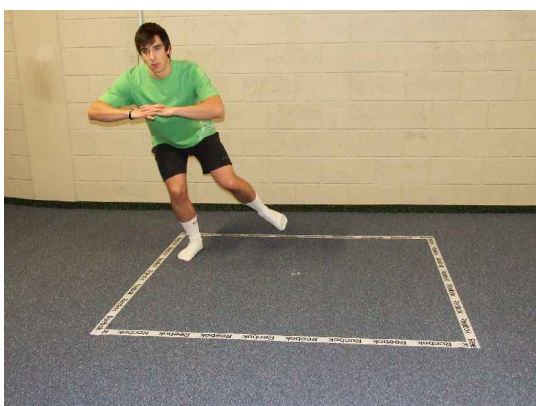
## Tréninkový program BK ČSLH agility



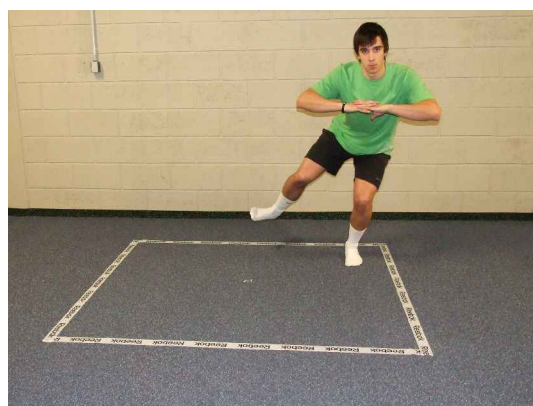
*Agility 1a: pokrčte nohy s chodidly mírně od sebe*



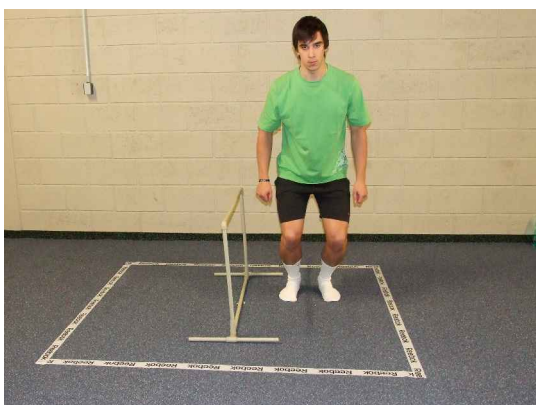
*Agility 1b: a rotujte koleno do stran*



*Agility 2a: pokrčte nohy s chodidly mírně od sebe*



*Agility 2b: a skočte do strany*

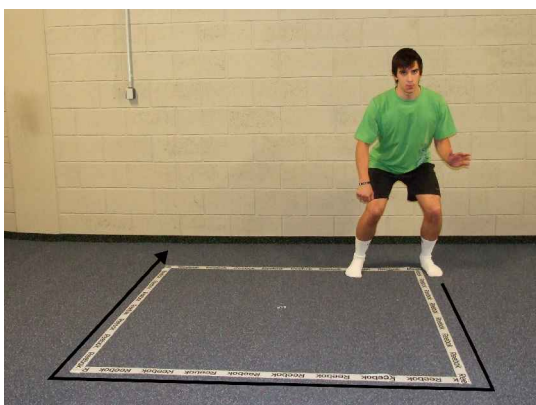


*Agility 3: přeskakujte překážku bez meziskoku*



*Agility 4: chyťte „neposlušný“ míček nebo tenisák v rozsahu brankové čáry*

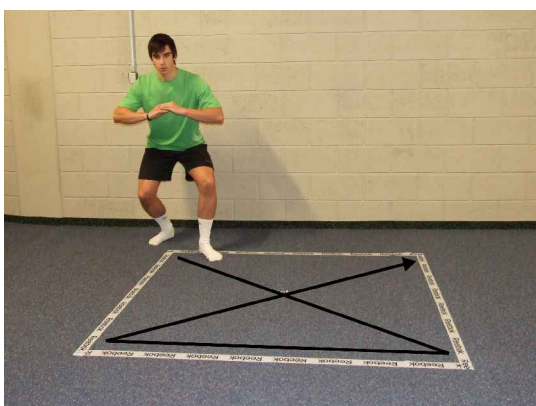
## Tréninkový program BK ČSLH agility



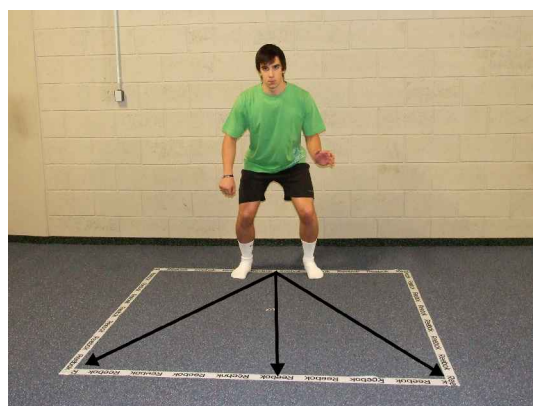
*Agility 5: startujte vpřed, úkrokama stranou a vzad po obvodu brankoviště*



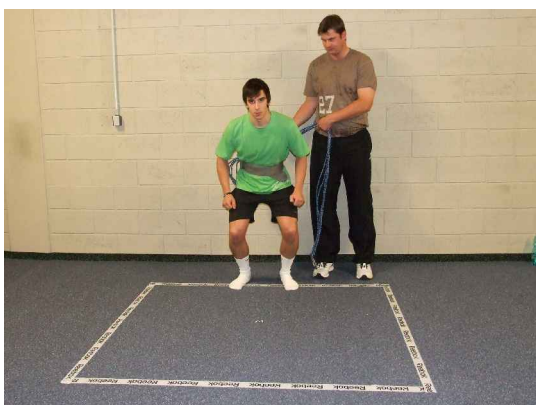
*Agility 6: startujte s vytočenou špičkou stranou po obvodu brankoviště*



*Agility 7: startujte s vytočenou špičkou napříč a podél brankoviště*



*Agility 8: startujte vpřed a vzad ze středu brankoviště*



*Agility 9a: skočte brždění gumou na hranici brankoviště*

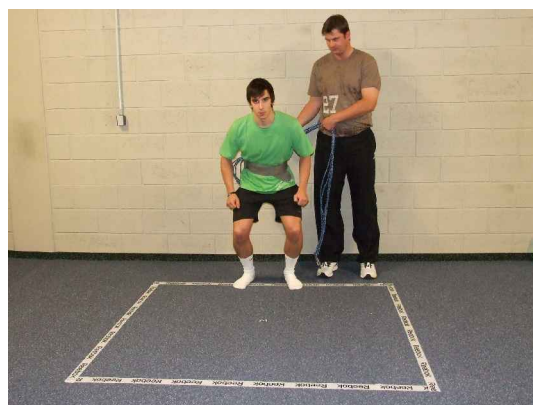


*Agility 9b: krátká výdrž v podřepu*

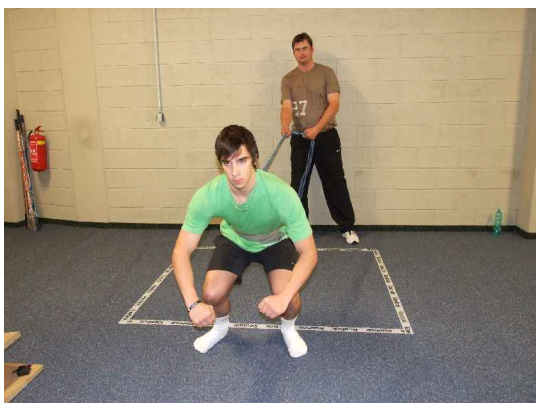
## Tréninkový program BK ČSLH agility



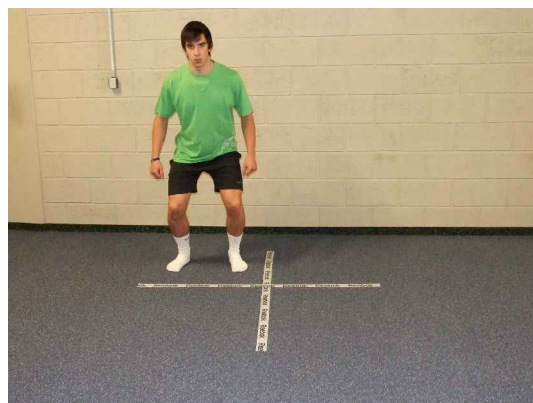
*Agility 9c: několik kliků*



*Agility 9d: skočte zpět*



*Agility 9e: a znovu vpřed s krátkou výdrží na závěr*



*Agility 10: různě kombinujte skoky do kříže*



*Agility 11: rychlou frekvencí na špičkách chodidel co nejrychleji proběhněte osmičku mezi kuželů*



*Agility 12a: skákejte uvnitř kuželů vždy tak, aby odraz byl z jedné*

## Tréninkový program BK ČSLH agility



*Agility 12b: a dopad na druhou nohu*



*Agility 13a: skákejte vně kuželů vždy tak, aby odraz byl z jedné*



*Agility 13b: a dopad na druhou nohu –  
dívejte se vpřed,*



*Agility 13c: kužely vidíte pouze periferně*



*Agility 14: běh mezi kužely popředu s  
chycením míče v pokleku*

## Tréninkový program BK ČSLH agility



*Agility 15: běh mezi kužely – popředu, pozadu, bokem*



*Agility 16a: běh popředu mezi kužely se zpracováním a odkopnutím míče na přihrávajícího*



*Agility 16b: běh popředu mezi kužely se zpracováním a odkopnutím míče na přihrávajícího*



*Agility 17: běh mezi kužely (okolo) v základním postoji*



*Agility 18: běh mezi kužely (přesuny bokem) v základním postoji*

## Tréninkový program BK ČSLH agility



*Agility 19: běh mezi kužely (vně) v základním postoji*



*Agility 20: běh mezi kužely (osmičkou) v základním postoji*



*Agility 21: běh mezi kužely v základním postoji a chytáním míčku*