Dovednostní část

Než se pustíte do dovednostní pyramidy, raději si znovu zopakujeme pravidla této části:

***Dovednostní část***

- Soutěžící v této části soutěží už jen sami za sebe - nelze již vytvořit tým ☺

- V této části musí, každý sám za sebe prokázat dostatek dovedností aby mohl zdolat:

"***PYRAMIDU MISTRŮ"***

- Úkolem je splnit postupně všech 7 úkolů v dovednostní pyramidě.

* všechny úkoly jsou popsány níže a u každého úkolu zároveň nalezete odkaz na video, kde je úkol názorně předveden.
* po natrénování dovednosti je potřeba správné provedení natočit
* po dokončení 7. úrovně bude ke splnění pyramidy potřeba všech 7 videí zaslat na tel. číslo 605517577 či na email: pcizek@dynamocb.
* hráči SKD mohou zasílat videa svým trenérům na WhatsApp.

**VIDEA PROSÍM NEZASÍLEJTE POSTUPNĚ, ALE OPRAVDU AŽ PO DOKONČENÍ VŠECH ÚROVNÍ. TEDY IDEÁLNĚ V TERMÍNU 29.1 - 31.1**

**1.úroveň (švihadlo)**

*potřebná pomůcka: švihadlo*

**soutěžící zvládne bez přerušení 15 x přeskok tzv. VAJÍČKO, kdy po 15tém vajíčku zakončí úkol jedním tvz. DVOJŠVIHEM**

*pozn. to vše provede bez ZASTAVENÍ ČI MEZISKOKU*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/qYoMVtbxx8s>

**2. úroveň (žonglování rukami)**

*potřebná pomůcka: 3 tenisáky (míčky)*

**soutěžící zvládne bez přerušení 15 výměn formou "žonglu" se třemi míčky**

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/1GT6jD5k9DQ>

**3. úroveň (žonglování nohami s došlapem)**

*potřebná pomůcka: fotbalový míč*

**soutěžící zvládne 15x žongl pravou nohou, poté zastaví a provede 15x žongl levou nohou. Součástí úkolu je dotek chodidla se zemí po každém doteku nohy s míčem.**

*pozn. je dobré shlédnout instruktážní video. Není tedy možné aby soutěžící provedl 15x žongl pravou nohou aniž by se noha nedotkla země.*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/-O6Hg8rPkcY>

**4. úroveň (žonglování nohami s tenisákem)**

*potřebná pomůcka: tenisový míček*

**soutěžící zvládne 15x bez přerušení zažonglovat libovolným chodidlem nohy s tenisákem.**

*pozn. míček se během 15ti žonglů nesmí dotknout jiné části těla než chodidla. Pokud se tak stane, soutěžící musí zahájit pokus znovu. Chodidla však může libovolně střídat.*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/Ec7SKGzOBNY>

**5. úroveň (žonglovací pyramida)**

*potřebná pomůcka: fotbalový míč*

**soutěžící zvládne během jednoho pokusu žonglovat s míčem v tomto pořadí:**

**chodidlo -> stehno->hlava ->stehno ->chodidlo a následně vše bez přerušení ještě jednou zopakuje.**

*pozn. opět se vše provede bez přerušení aniž by se míč dotkl země, nebo aniž by se změnila posloupnost doteku jednotlivými částmi těla.*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/FtDQuXuU_7A>

**6. úroveň (žonglování v sedě)**

*potřebná pomůcka: fotbalový míč*

**soutěžící zvládne během jednoho pokusu 10x žongl libovolným chodidlem nohy v sedě s tím, že úkol zahajuje vždy nadhozením nohami.**

*pozn. opět se vše provede bez přerušení aniž by se míč dotkl země či jiné části těla než chodidla s tím, že každý pokus opravdu začínám nadhozením nohami.*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/HFD2CLeKl_Q>

**7. úroveň CHALLENGE (žongl se zastavením)**

*potřebná pomůcka: fotbalový míč*

**soutěžící na VRCHOLU PYRAMIDY ZVLÁDNE během žonglování 5x ze vzduchu zastavit míč na chodidle tak, aby ho uvedl do absolutního klidu. Po uvedení do absolutního klidu opět pokračuje v žonglování, kdy tento úkol opakuje 5x tak, že se míč nedotkne země.**

*pozn. ke splnění úkolu je opravdu důležité aby se míč na noze dostal do absolutního klidu. Ideální pomůckou je po zastavení míče na noze počítat cca od 4 vteřin a následně pokračovat.*

*youtube odkaz:* <https://youtu.be/HaLiWcyTFek>