

Ćwiczenie: Skok dosiężny do bloku ze skrzyni

Cel: rozwój mocy nóg i wyskoku do bloku.

1. Ustawienie pozycji startowej

Ustaw skrzynię plymetyczną (40–60 cm) około 1 m od siatki, stojąc przodem do niej. Przyjmij pozycję atletyczną: stopy na szerokość bioder, lekkie ugięcie kolan i bioder, ręce swobodnie wzdłuż tułowia.

2. Wyskok na skrzynię

Z pozycji stojącej wykonaj dynamiczny zamach ramion w tył i wyskok w przód, lądując obunóż na skrzyni z miękkim ugięciem w kolanach. Zadbaj o stabilną pozycję tułowia i równomierne obciążenie obu nóg.

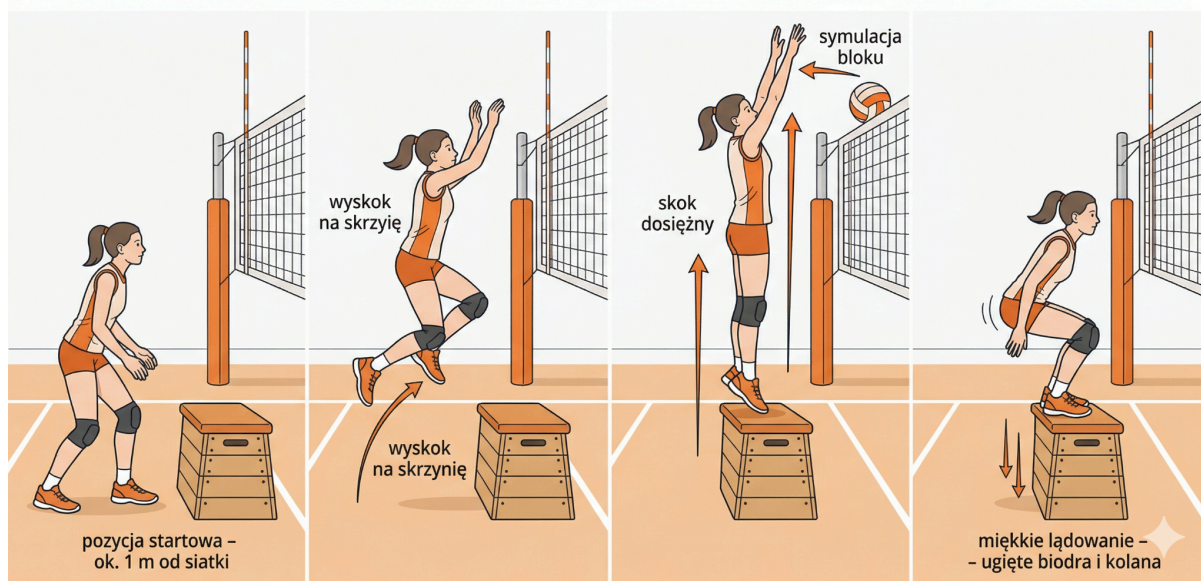
3. Skok dosiężny – symulacja bloku

Utrzymując równowagę, natychmiast wykonaj drugi wyskok pionowo w górę z powierzchni skrzyni. Ramiona prowadź dynamicznie w górę, dłonie skieruj w stronę boiska przeciwnika tak, jak przy bloku. Staraj się sięgnąć powyżej taśmy siatki.

4. Kontrolowane lądowanie na skrzyni

Wyląduj z powrotem na skrzyni z ugiętymi kolanami i biodrami, zachowując prosty tułów i napięty core. Utrzymaj równowagę 1–2 sekundy, po czym wróć na podłoże i przygotuj się do kolejnego powtórzenia.

„Skok dosiężny do bloku ze skrzyni”



Ćwiczenie: „Jump Box”

Jump Box to ćwiczenie plyometryczne wykonywane z wykorzystaniem skrzyni plyometrycznej. Rozwija siłę eksplozywną, koordynację oraz dynamikę nóg, a kluczowe jest tu stabilne wybiecie i miękkie lądowanie.

1. Stań przed skrzynią na szerokość bioder lub barków, zachowując stabilną postawę i lekkie napięcie mięśni brzucha.
2. Ugnij kolana i biodra, wykonaj zamach ramionami do tyłu, a następnie dynamicznie wybije się w górę i lekko w przód.
3. Wyląduj na skrzyni obunóż, miękko uginając kolana, aby zamortyzować lądowanie i utrzymać równowagę.
4. Zejdź ze skrzyni kontrolowanym krokiem i powtórz ćwiczenie, dbając o technikę przy każdym powtórzeniu.

JUMP BOX

