


Referee
 Programme

Flexibility and Core Training Program

Doc. Ján Hianik, PhD.

 Referee Programme



Sed na päťách, ruky voľne položené na stehnách, pomalý nádych a výdych

Doc. Ján Hianik, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

 Referee Programme



Sed roznožmo na päťách, kolená von, ruky pokrčené v lakťoch, dlane preložiť cez seba, čelo položiť na ruky. S výdychom uvoľňovať „kríže“. 10 až 20 výdychov.

Doc. Ján Hianik, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

 Referee Programme




Sed na päťách, ruky v bok, s nádychom do výponu (mierny záklon), s výdychom sed na päťách. Opakujeme 8 až 10-krát.

Doc. Ján Hianik, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

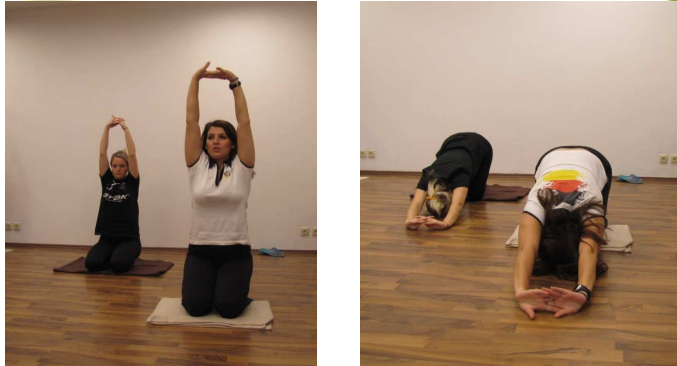
Referee Programme



Sed na päťkách, ruky spojiť v zapažení. S výdychom do pomalého predklonu, hlavou sa dotknúť podložky, po výdychu vyprázdniť posledný vzduch z pľúc aktívnym zapažením. S nádychom opäť do sedu na päťkách. Opakujeme 8 až 10-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Sed na päťkách, hlboký nádych cez upaženie do vzpaženia, spojiť ruky a vytočiť dľaňami hore, zadržať dych, spojené ruky do pripaženia pred brucho a s výdychom sa pomaly „rolujeme“ do predklonu. Opakujeme 8 až 10-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, s prehnutím a miernym záklonom nádych, výdych do zhrbenia. Opakujeme 8 až 10-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, pravú nohu zanožiť, 15-krát krátke zanožovanie, ľavou nohou to isté.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, s nádychom jednu nohu pokrčiť a pomaly unožovať; s výdychom prinožiť, nepokladať koleno na podložku. Nevytáčať sa, stabilizovať polohu. Každú nohu 8 až 10-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, s nádychom pravá ruka do predpaženia a súčasne ľavá noha do zanoženia, s výdychom späť, nasleduje ľavá ruka – pravá noha. Opakujeme 6-krát na každú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, pravou rukou prichytiť ľavé koleno pokrčenej nohy, pritlačiť k trupu a pomaly do predpaženia a zanoženia, to isté opakujeme s ľavou rukou a pravou nohou. Opakujeme 6-krát na každú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

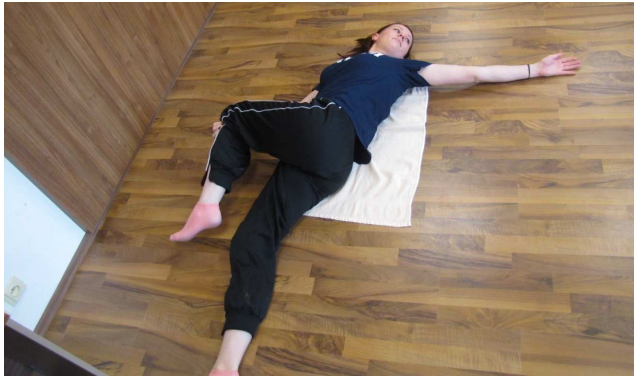
Referee Programme



Ľah na chrbte, hlava položená na podložke. Prichytiť spojenými rukami ľavé koleno a s výdychom prisunúť k trupu. Opakujeme súvisle za sebou 5-krát jednu nohu, 5-krát druhú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, pritlačiť pokrčenú ľavú nohu k trupu oboma rukami, pravá ruka ostáva na kolene, ľavá upažuje, vytácame pokrčenú nohu doprava, pomáhame si tlakom pravej ruky, hlavu vytácame doľava v smere upaženej ľavej ruky. Opakujeme 6-krát na každú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, spojenými rukami si prichytíme pokrčenú ľavú nohu pri členku a pomaly sa snažíme o dotyk koleno – ústa. Opakujeme 3-krát na každú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, hlava na podložke, pokrčíme nohy v kolenách smerom k trupu, prichytíme ich rukami a postupne pritláčame kolenná čo najbližšie k trupu. V polohe vydržíme 2 až 3 minúty.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, pridržíme pokrčené kolenná pri trupe, kotúľame sa pomaly do strán, hlava by mala byť vždy vytočená do opačnej strany ako nohy. Opakujeme 6-krát na každú stranu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



L'ah na chrbte, ľavá noha pokrčená, pravú nohu preložíme cez koleno ľavej nohy, upažené ruky pri tele. Krátke priťahovanie trupu k nohám bez toho, aby sme položili chrbát na podložku. Opakujeme 20-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



L'ah na chrbte, pomalý pohyb bradou k trupu. Opakujeme 20-krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



L'ah na chrbte, ruky pri tele, prednožíme s výdržou. Sťahujeme svalstvo panvy (konečník) s tým, že nohy sú stále nad podložkou. 20 sťahov s krátkou výdržou a nohy položíme na zem.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

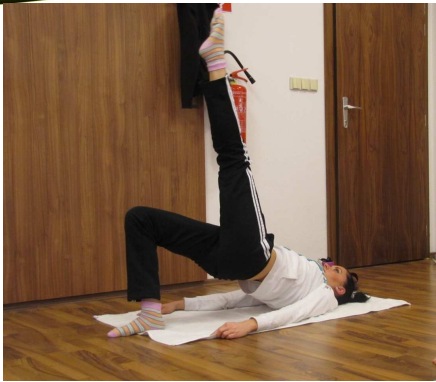
Referee Programme



L'ah na chrbte, upažiť, nohy pokrčíme v kolenách, pomaly unožujeme s výdychom vľavo, hlava smeruje doprava, s nádychom ťaháme nohy späť k bruchu a s výdychom unožujeme s pokrčenými nohami vpravo. Opakujeme 8-krát na každú stranu

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na lopatkách, ruky v pripažení, zadok hore. Prednožiť ľavou nohou, 8 výponov smerom hore, položiť nohu a 8 výponov pravou nohou. Brucho neustále napnuté, panvu tlačíme hore.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, zdvihneme nohy od podložky, pravou nohou vysoko prednožiť ľavá noha je nad podložkou, špička napnutá. Prítahujeme trup 15-krát k pravej nohe, 15-krát k ľavej nohe. Nohy sú stále bez kontaktu s podložkou.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, krúžime polkruhy krkom vpravo, vľavo, 5-krát na každú stranu. Nasledujú rýchle vytáčania hlavy - krku vpravo, vľavo (cca 20-krát).

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Ľah na chrbte, ruky vzpažiť, nohy sú mierne nad podložkou. Vytahujeme súčasne pravú ruku a pravú nohu čo najďalej od stredu tela; to isté ľavá ruka, ľavá noha. Opakujeme 5-krát na každú stranu tela. Neskôr môžeme vykonávať ten istý cvik „do križa“ pravá ruka, ľavá noha a opačne.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Lah na chrbte, nohy sú pokrčené v kolenách, upažiť. Pravou nohou cez koleno ľavej sa vytáčame doprava, hlava smeruje plynule do opačnej strany. Rotáciu vykonávame s výdychom. Opakujeme 6-krát na každú stranu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na lopatkách, ruky v priapažení, zadok hore. Prednožiť ľavou nohou, 8 výponov smerom hore, položiť nohu a 8 výponov pravou nohou. Brucho neustále napnuté, panvu tlačíme hore

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Sed s pokrčenou ľavou nohou dovnútra. Predklon na vystretú nohu, kontakt ruka špička, výdrž 30 sekúnd na jednu nohu, to isté na opačnú nohu. Zatiať by sme mali vždy na „horšiu“ nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

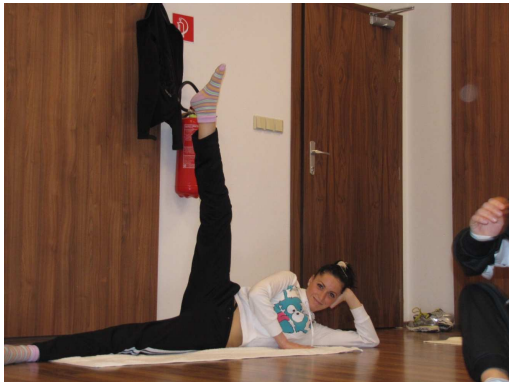
Referee Programme



Sed spojný, predklon na vystreté nohy, kontakt ruky špičky, minútová výdrž v stabilizovanej pozícii. Opakujeme trikrát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

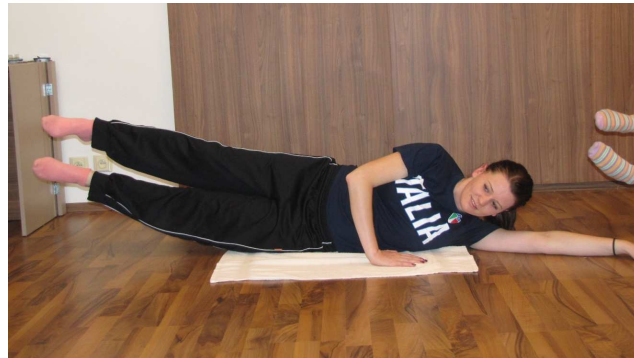
Referee Programme



Lah na boku, ľavá ruka opretá o hlavu. Pomalé unoženia pravou nohou. Opakujeme 10-krát pravou a 10-krát ľavou nohou.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Lah na boku. Ľavá ruka vzpažená, pravá vytvára oporu pred trupom. Zdvihneme obe nohy, s ktorými 10-krát pomaly unožujeme. To isté na opačnú stranu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

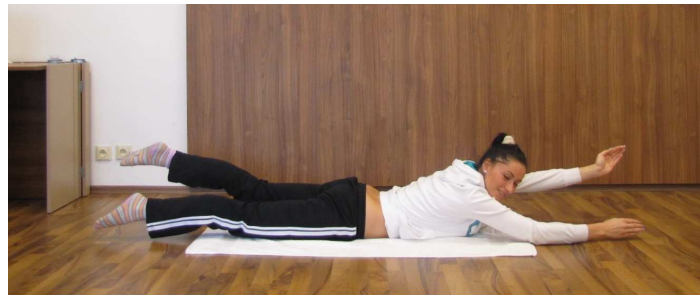
Referee Programme



Lah na bruchu, záklon, oprieme sa o pokrčené lakťe. S výdychom uvoľňujeme „križe“. Opakujeme 8 výdychov.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Lah na bruchu, ruky vzpažené, nohy zdvihne od podložky, kmitáme striedavo ruky nohy. Trvanie cvičenia 20 až 30 sekúnd.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na lakt'och. Pravou rukou vzpažiť a zároveň ľavou nohou zapažiť. Cvičenie vykonávame pomalým ťahom, plynule prechádzame na druhú stranu. Telo sa nevytáča, stabilizujeme ho v bedrách. Opakujeme 8 až 10 krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na boku (ľavá ruka – ľavá noha), spodná noha pokrčená v kolene, pravá ruka v bok. Pomalé unoženia pravou nohou. Nevytáčať telo, stabilizovať v bedrách. Opakujeme 12-krát na jednu nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stabilizovaná poloha s ľavou nohou pokrčenou pri tele. Hlava je na rukách. Vydýchame a uvoľňujeme 2 až 3 minúty.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na lakt'och. Priložíme ľavú ruku za chrbát a zároveň pravou nohou zapažiť. Cvičenie vykonávame pomalým ťahom, plynule prechádzame na druhú stranu. Telo sa nevytáča, stabilizujeme ho v bedrách. Opakujeme 8 až 10 krát.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor na boku (pravá ruka – pravá noha), spodná noha pokrčená v kolene, ľavá ruka v bok (na obrázku je to na druhú nohu). Pomalé unoženia ľavou nohou. Nevytáčať telo, stabilizovať v bedrách. Opakujeme 12-krát na jednu nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stabilizovaná poloha s pravou nohou pokrčenou pri tele (Na obrázku je to opačne). Hlava je na rukách. Vydýchame a uvoľňujeme 2 až 3 minúty.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Príťahujeme Thera-Band k telu. Opakujeme 20-krát (na každú ruku 10). Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Upažujeme striedavo pravou a ľavou rukou sThera-Bandom do výšky ramien. Opakujeme 20-krát (na každú ruku 10). Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

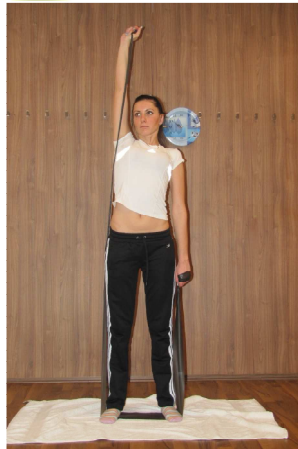
Referee Programme



Nohy širšie od seba, Thera-Band držíme vo vzpažení, tlačíme ruky od seba. Vykonáme 10 pomalých drepov až dole. Nezdvíhame päty.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

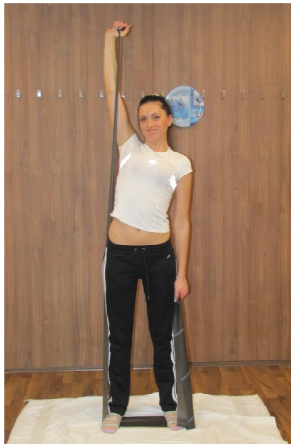
Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Vzpažujeme striedavo pravou a ľavou rukou sThera-Bandom až do vystretej ruky. Opakujeme 20-krát (na každú ruku 10). Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Upažujeme striedavo pravou a ľavou rukou sThera-Bandom až do vystretej ruky. Opakujeme 20-krát (na každú ruku 10). Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Nohy širšie od seba, Thera-Band držíme vo vzpažení, tlačíme ruky od seba. Vykonáme 10 pomalých drepov až dole. Nezdvíhame päty.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Predpažujeme oboma rukami sThera-Bandom až do úrovni ramien. Nasleduje 5 sekundová výdrž. Opakujeme 5-krát. Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

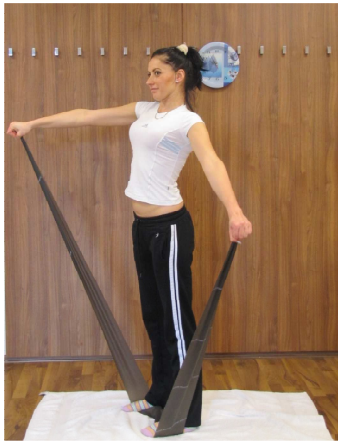
Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Upažujeme oboma rukami sThera-Bandom až do úrovni ramien. Nasleduje 5 sekundová výdrž. Opakujeme 5-krát. Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj spojný, nohy na šírku ramien. Ľavou rukou upažíme, pravou predpažíme sThera-Bandom až do úrovni ramien. Nasleduje 5 sekundová výdrž. Opakujeme 6-krát. Telo je stabilizované.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Vzpor kľačmo, ľavá noha vpred, obe ruky na ľavom kolene. S výdychom uvoľňujeme panvu („triesla“), pohyb je pomalý vpred. Trup je v miernom záklone. Opakujeme 8-krát na každú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

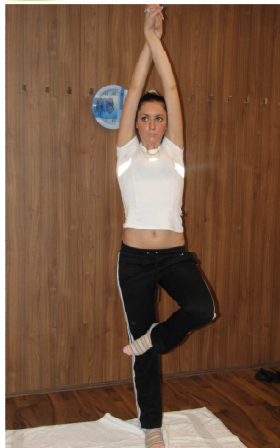
Referee Programme



Stoj spojný, prichytíme si ľavú nohu pod kolenom, pritlačíme koleno k trupu. Stoj na pravej nohe v stabilizovanej pozícii 20 až 30 sekúnd. Nasleduje stoj na ľavej nohe.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Stoj na pravej nohe, ľavá noha je pokrčená nad kolenom, čo najbližšie k bedrám, ruky sú vzpažené, prechytané v rotácii. Stabilizovanie pozície od 10 sekúnd do troch minút. To isté na ľavú nohu.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

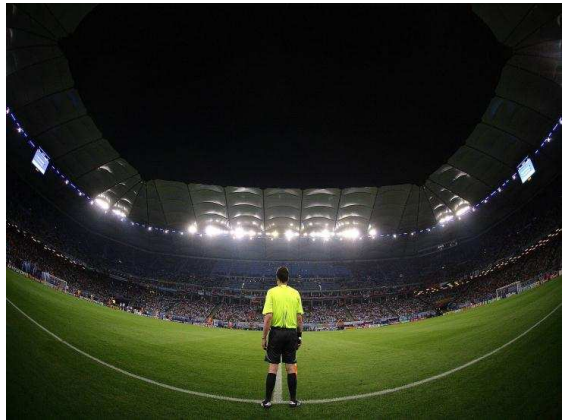
Referee Programme



Mierny stoj rozkročný, s nádychom vzpažiť, spojiť ruky nad hlavou, s výdychom predklon, ruky k prsiam.

Doc. Ján Hanič, PhD. Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava, Slovensko

Referee Programme



Enjoy refereeing!