

BADMINTON - klír

Základní postavení

Trup:

- Hluboké svaly zádové

Dolní končetiny:

- Extenzory kyčle

M. GLUTEUS MAXIMUS, HAMSTRINGY

- Extenzory kolene

M. QUADRICEPS FEMORIS

- Plantární flexory hlezna

M. TRICEPS SURAE

BADMINTON - klír

Základní postavení – paže:

- Flexory ramene

M. DELTOIDEUS (klavikulární část),

M. CORACOIBRACHIALIS

- Flexory a extenzory lokte

M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M.
BRACHIORADIALIS, M. TRICEPS BRACHII

- Radialní dukce + dorzální flexe zápěstí

MM. EXTENSORES CARPI RADIALES, M.
FLEXOR CARPI RADIALIS, M. EXTENSOR CARPI
ULNARIS

- Flexory prstů

M. DIGITORUM SUPERFICIALIS et PROFUNDUS

BADMINTON - klír

Natažení

Trup:

- Rotace

M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS, M.
OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS

Dolní končetiny:

- Extenzory kyčle
- Extenzory kolene
- P - zevní rotace:

M. QUADRATUS FEMORIS, M. PIRIFORMIS, M.
GLUTEUS MAXIMUS, MM. GEMELI, MM.
OBTUTORII

BADMINTON - klír

Natažení

Paže:

- Extenzory ramene:

M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)

- Abdukce ramene:

M. DELTOIDEUS (akromiální část), M. SUPRASPINATUS, M. SERATUS ANTERIOR

- Vnitřní rotace ramene:

M. INFRASPINATUS, M. TERES MINOR

- Flexory lokte

BADMINTON - klír

Úder – paže:

- Elevátory paže:

M. LEVATOR SCAPULAE, M. SERRATUS ANTERIOR

- Palmární flexory zápěstí:

M. FLEXOR CARPI RADIALIS, M. FLEXOR CARPI ULNARIS, M. PALMARIS LONGUS

BADMINTON – hra na síti

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Flexory kyčle
- Extenzory kolene
- Flexory kolene

BADMINTON – hra na síti

Paže:

- Flexory ramene

M. DELTOIDEUS (klavikulární část), M. CORACOBRACHIALIS

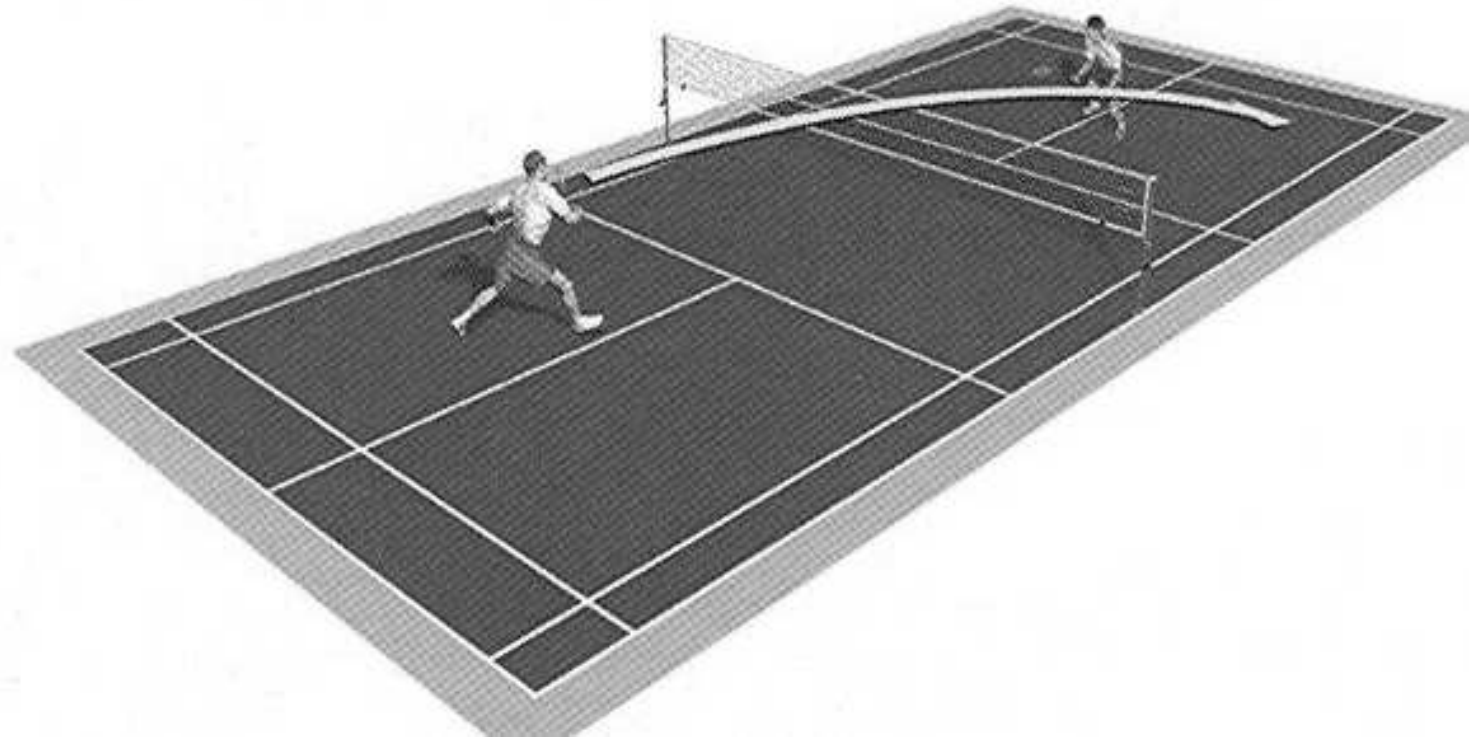
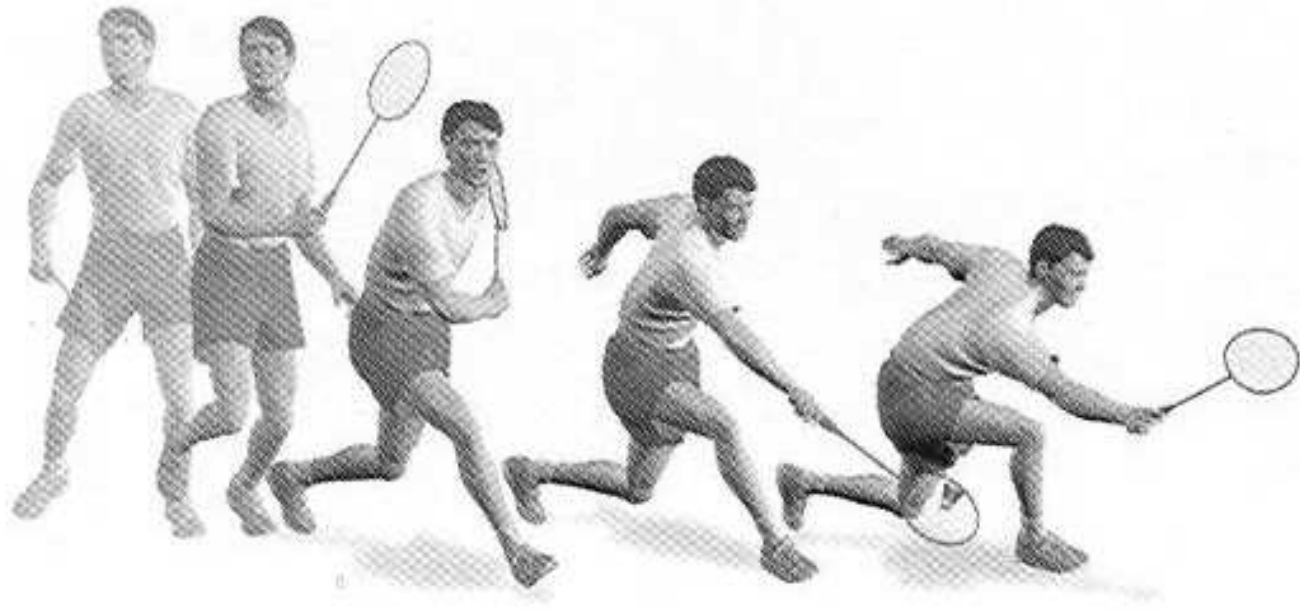
- Extenzory lokte

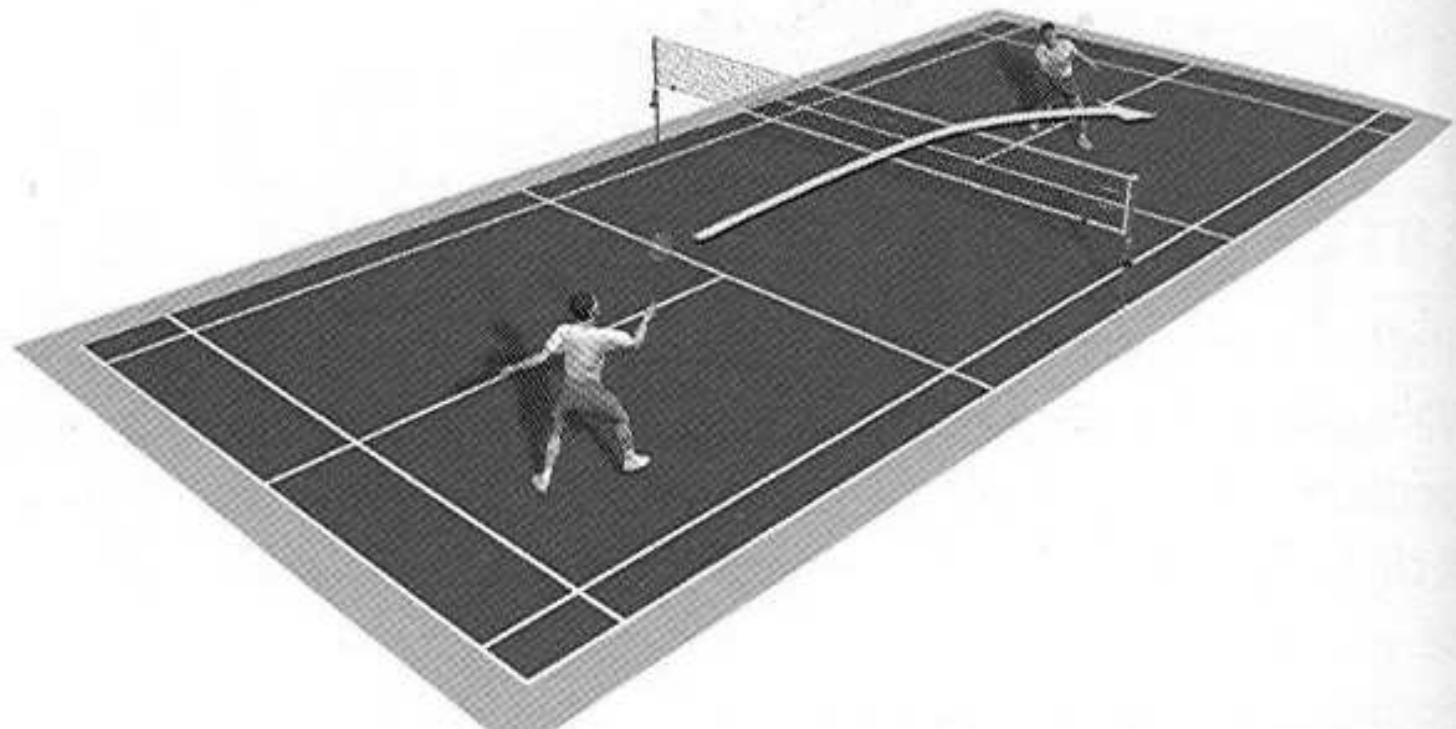
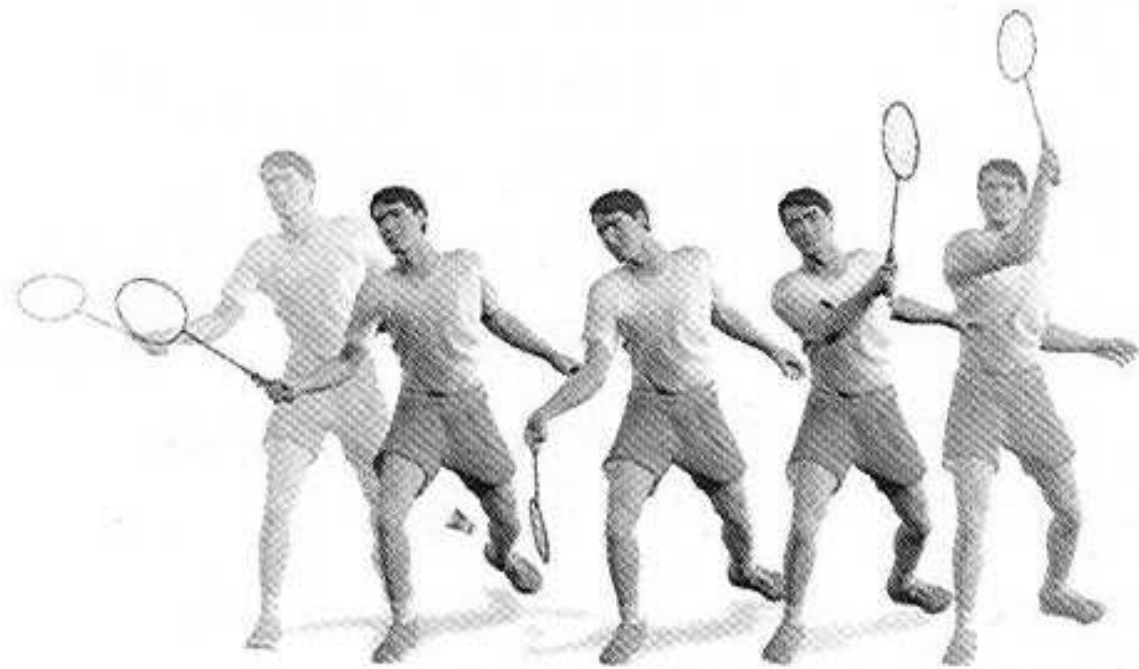
- Supinace předloktí:

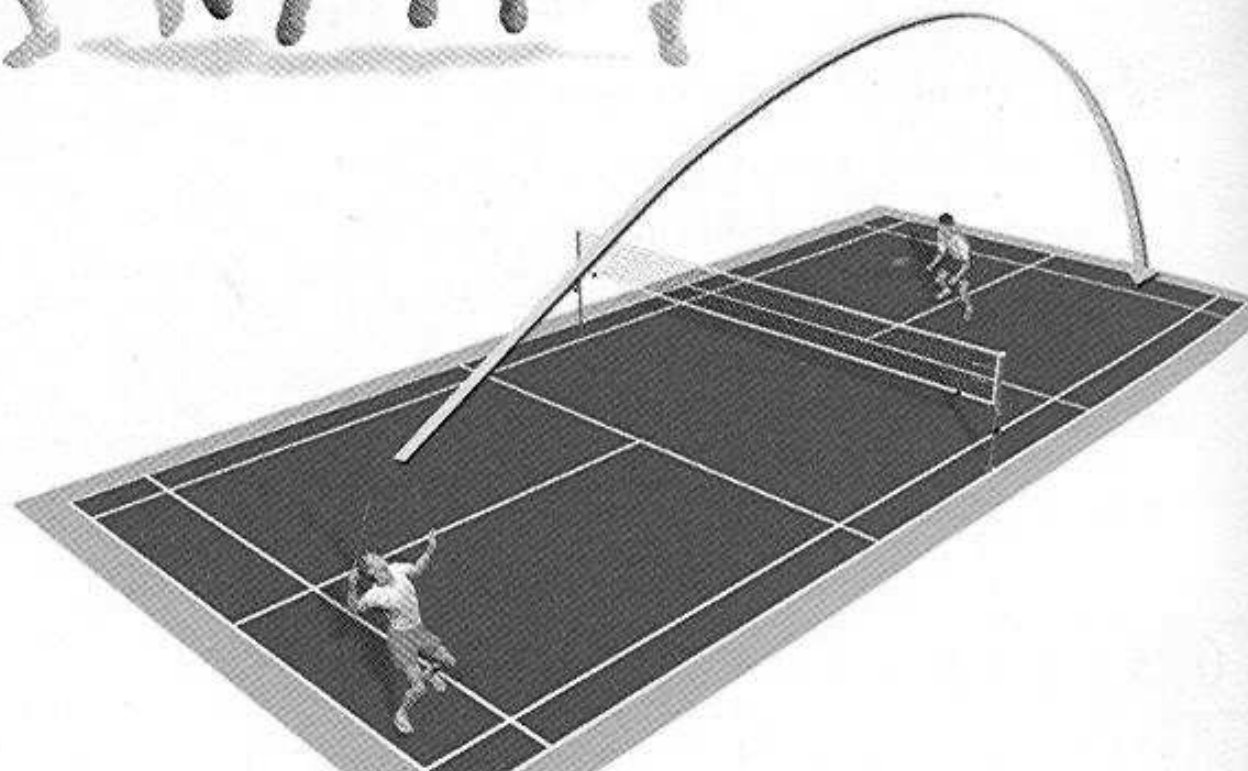
M. BICEPS BRACHII, M. SUPINATOR

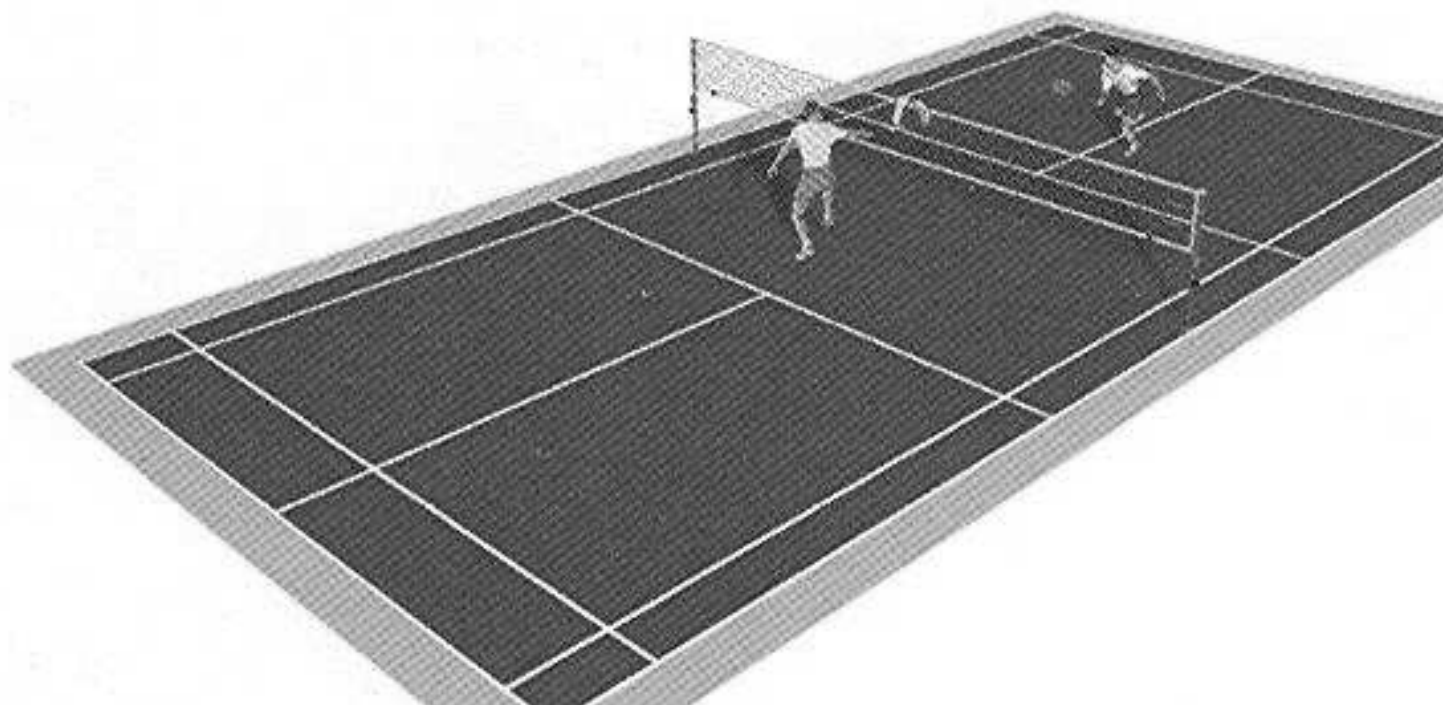
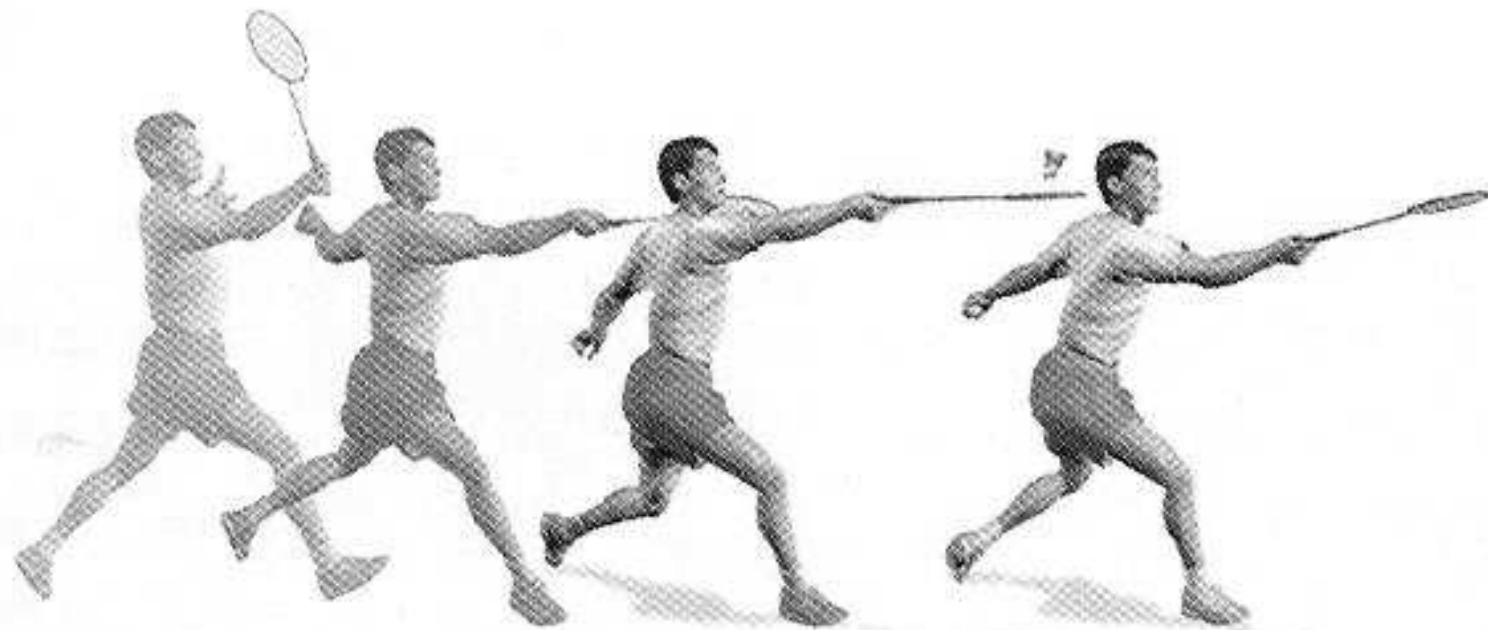
- Zevní rotace ramene:

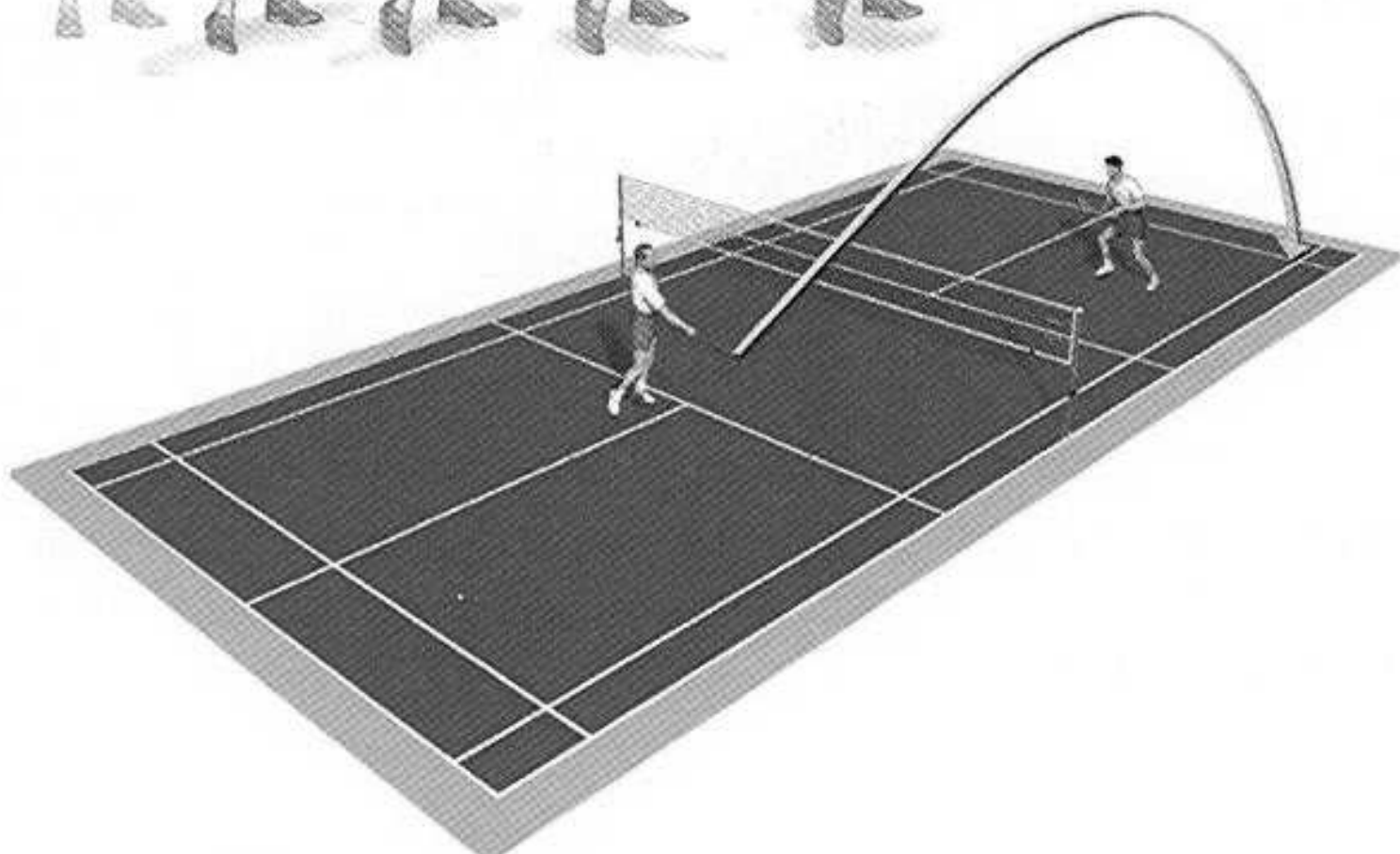
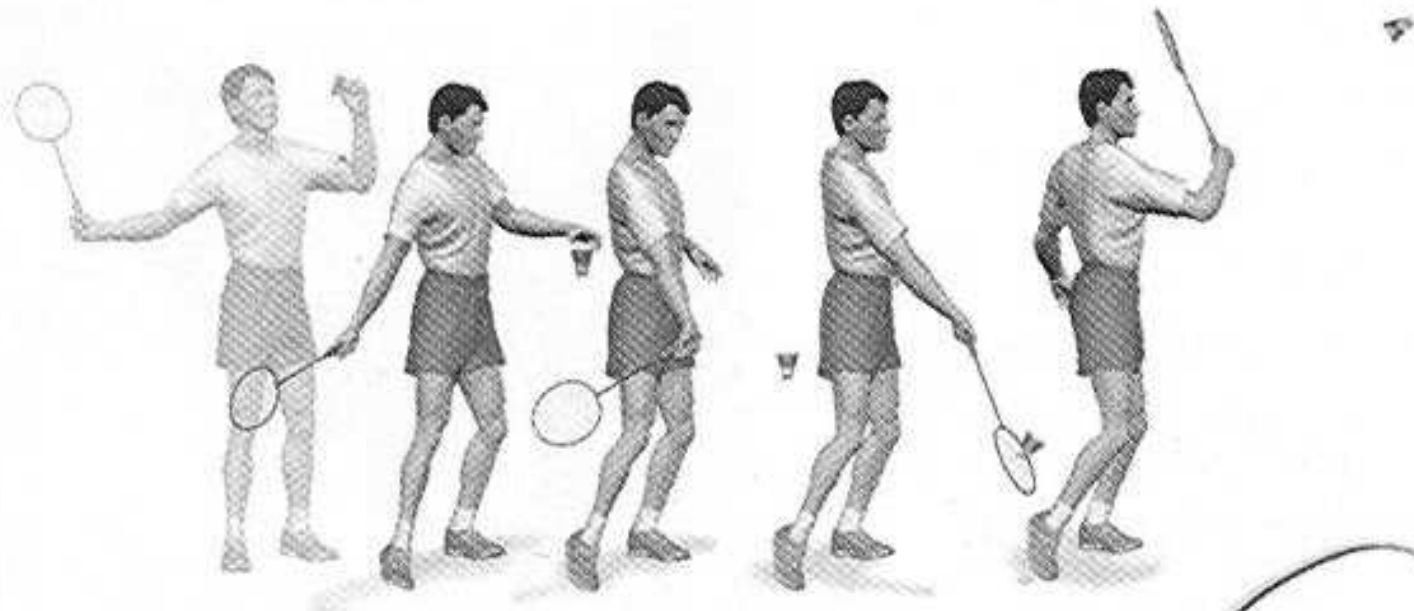
M. INFRASPINATUS, M. TERES MINOR

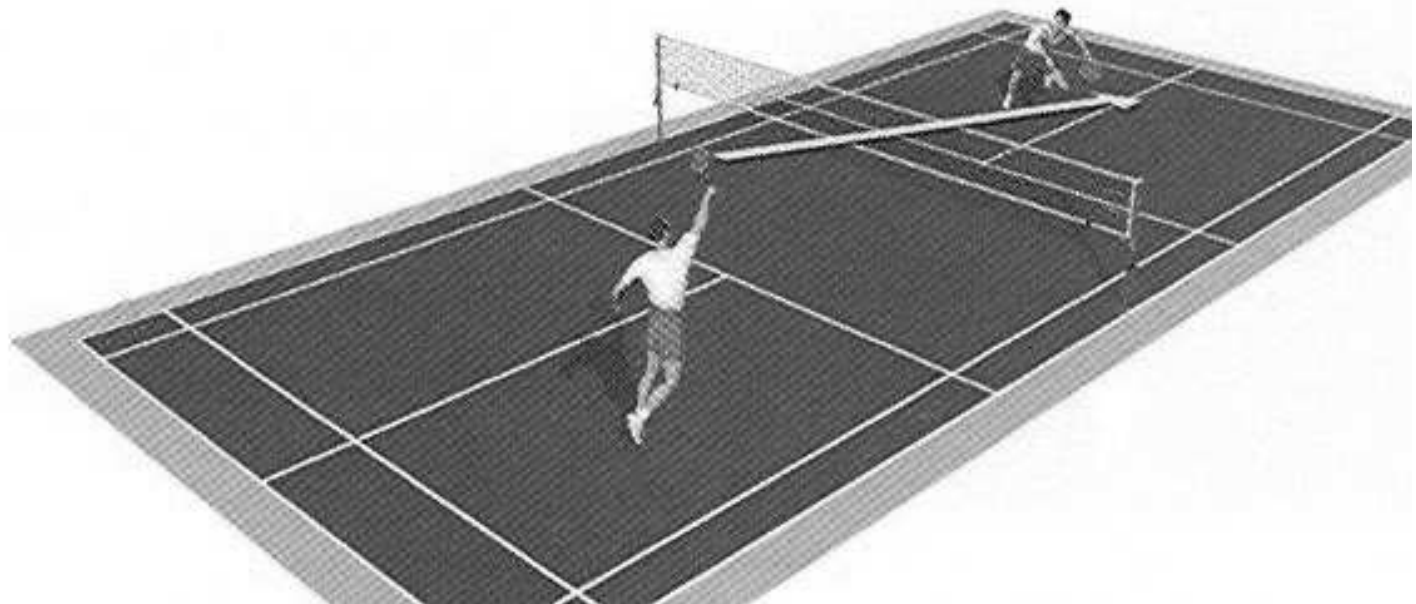


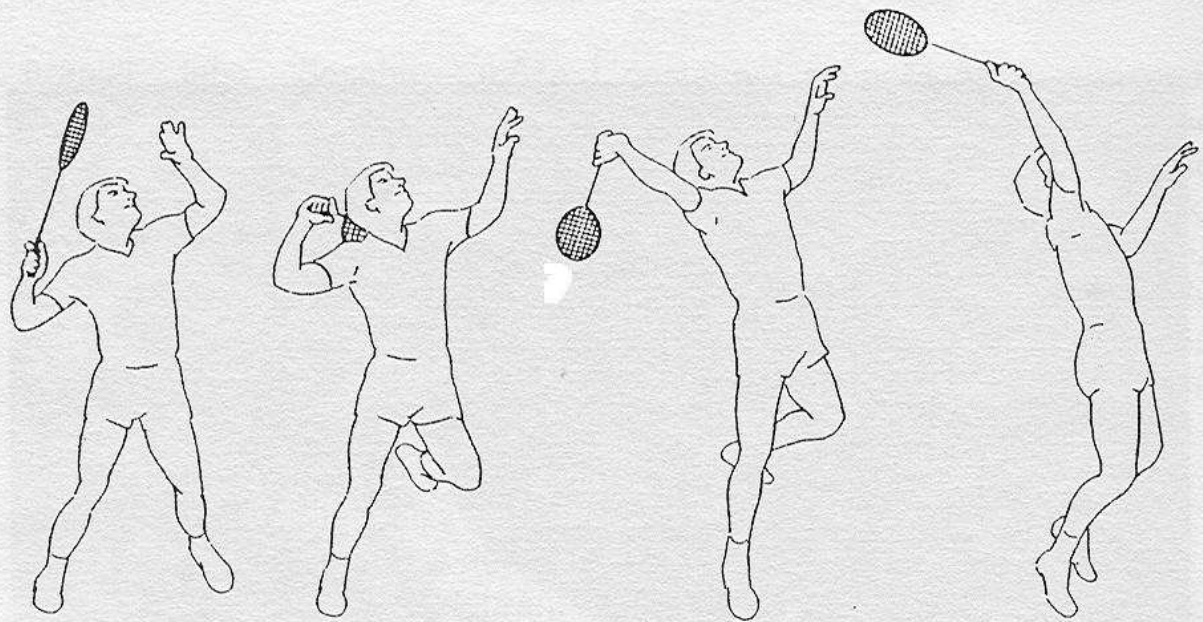




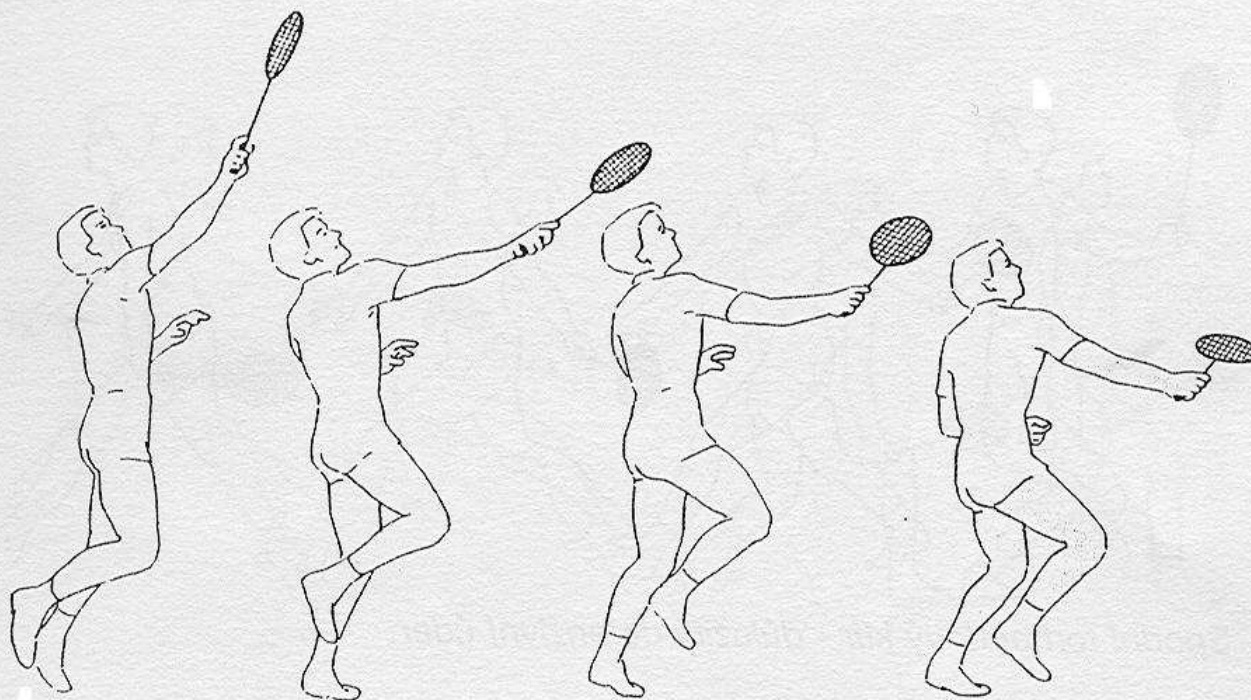


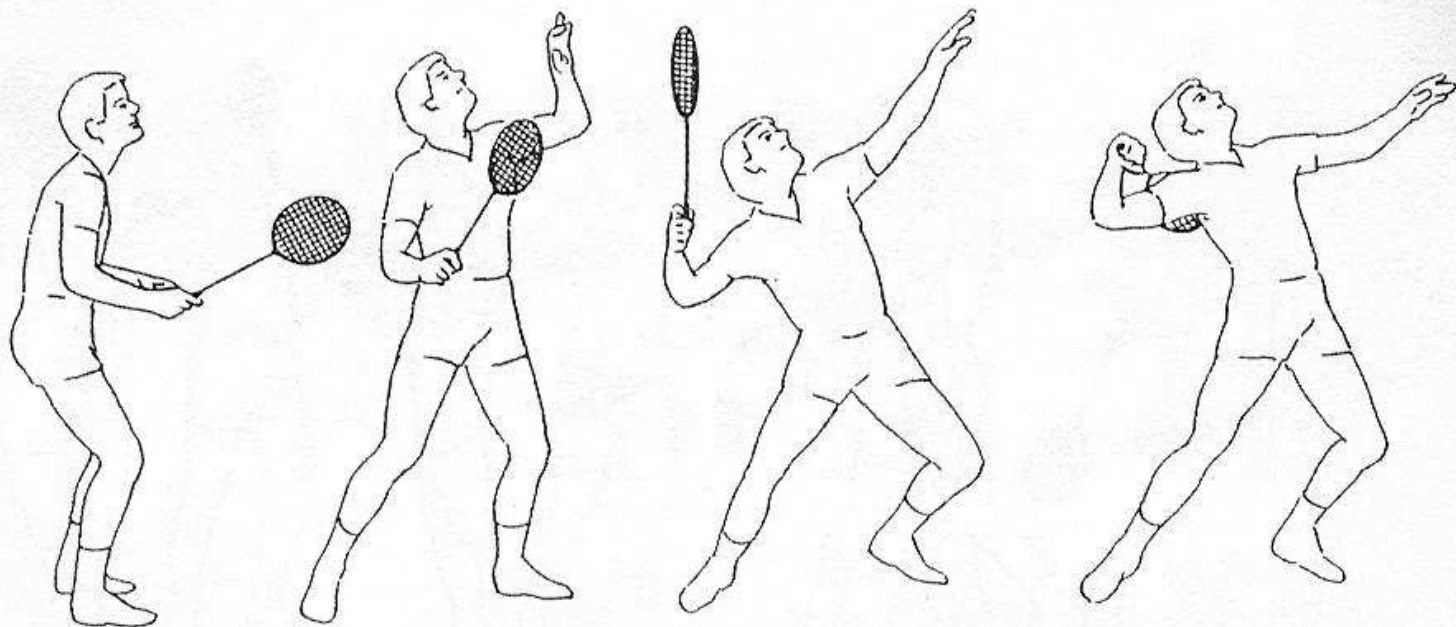




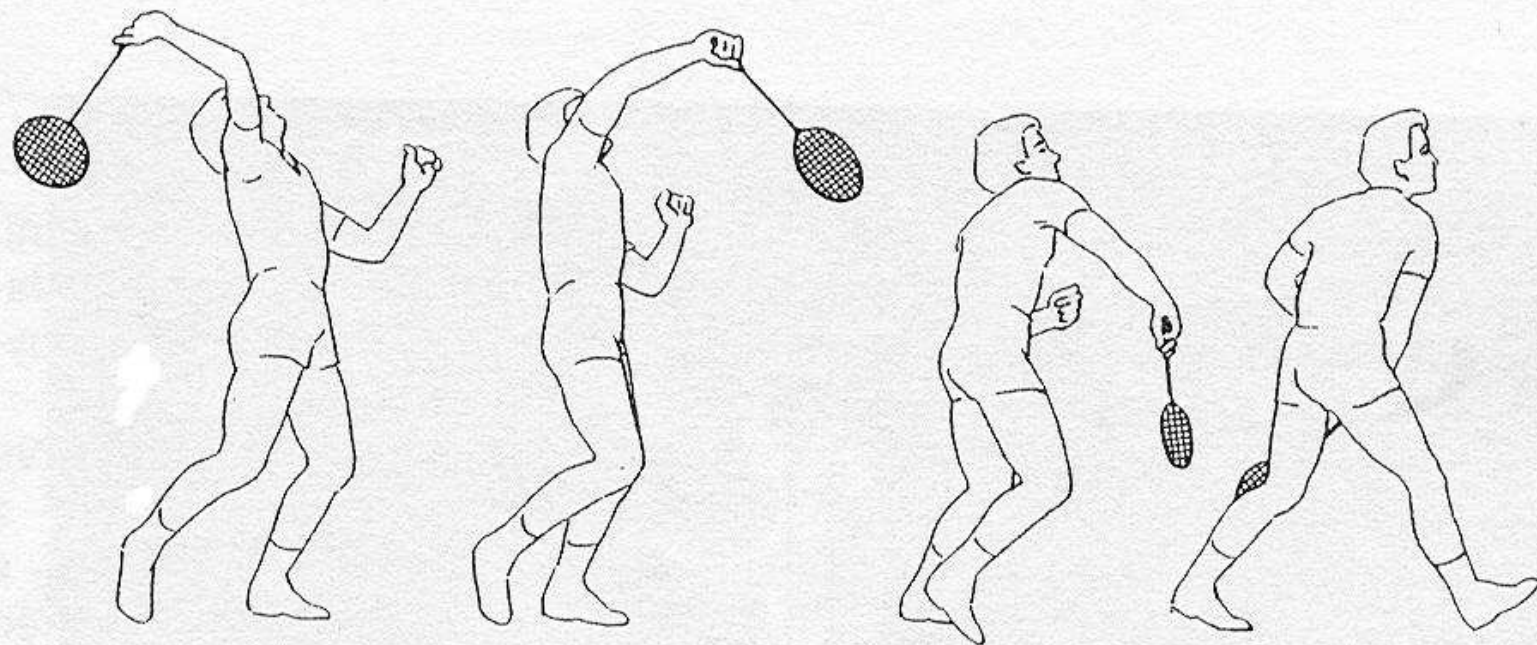


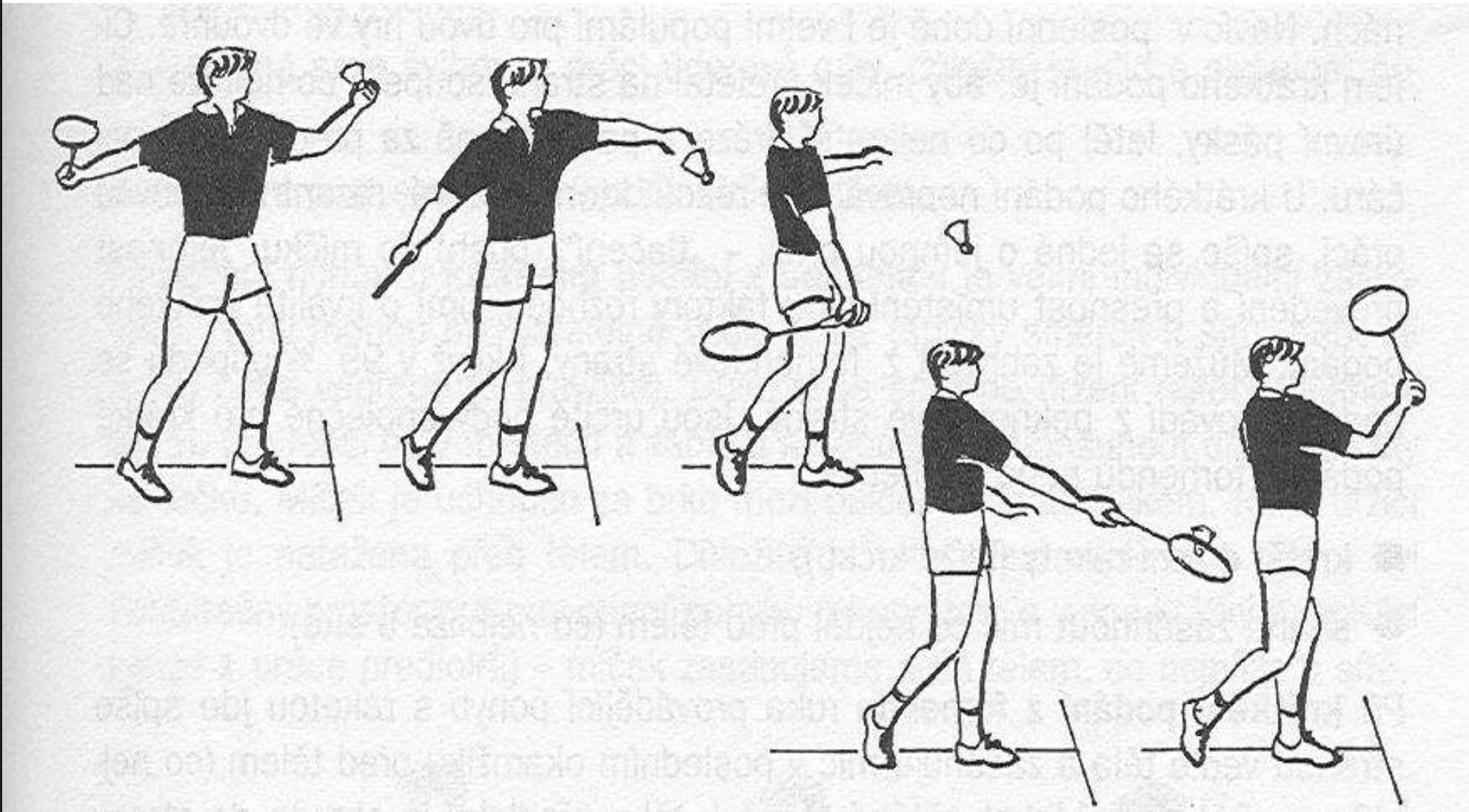
Při dropu je úder aktivně zbržděn.

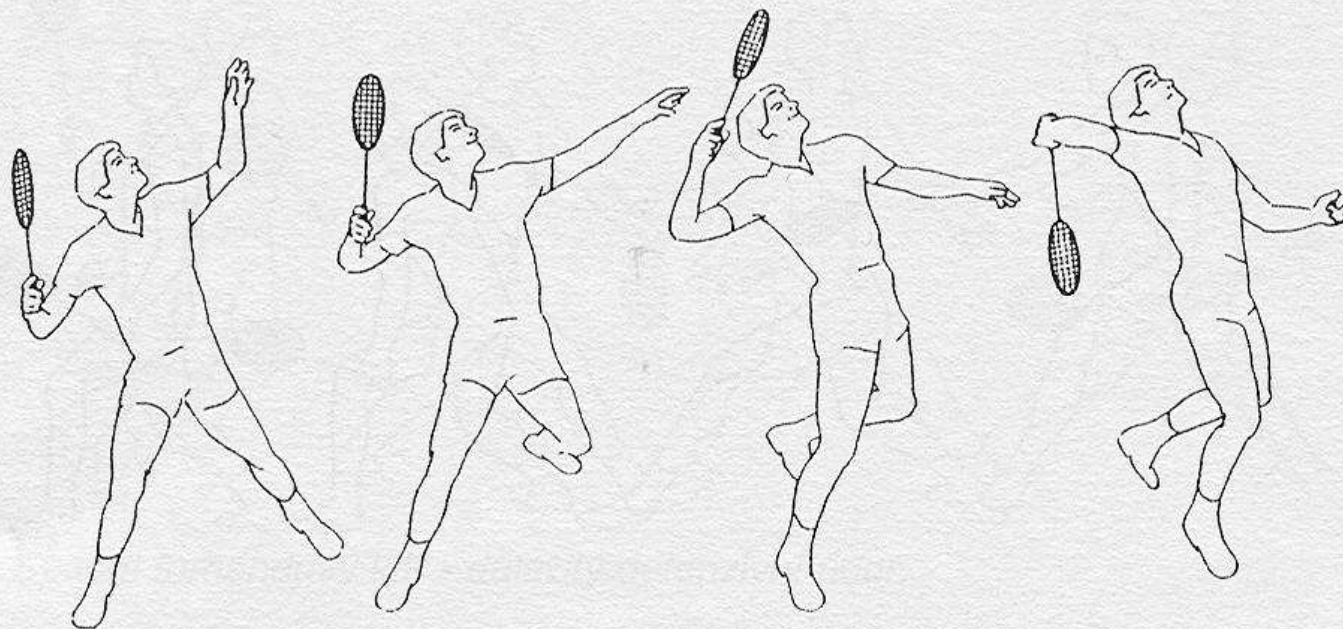




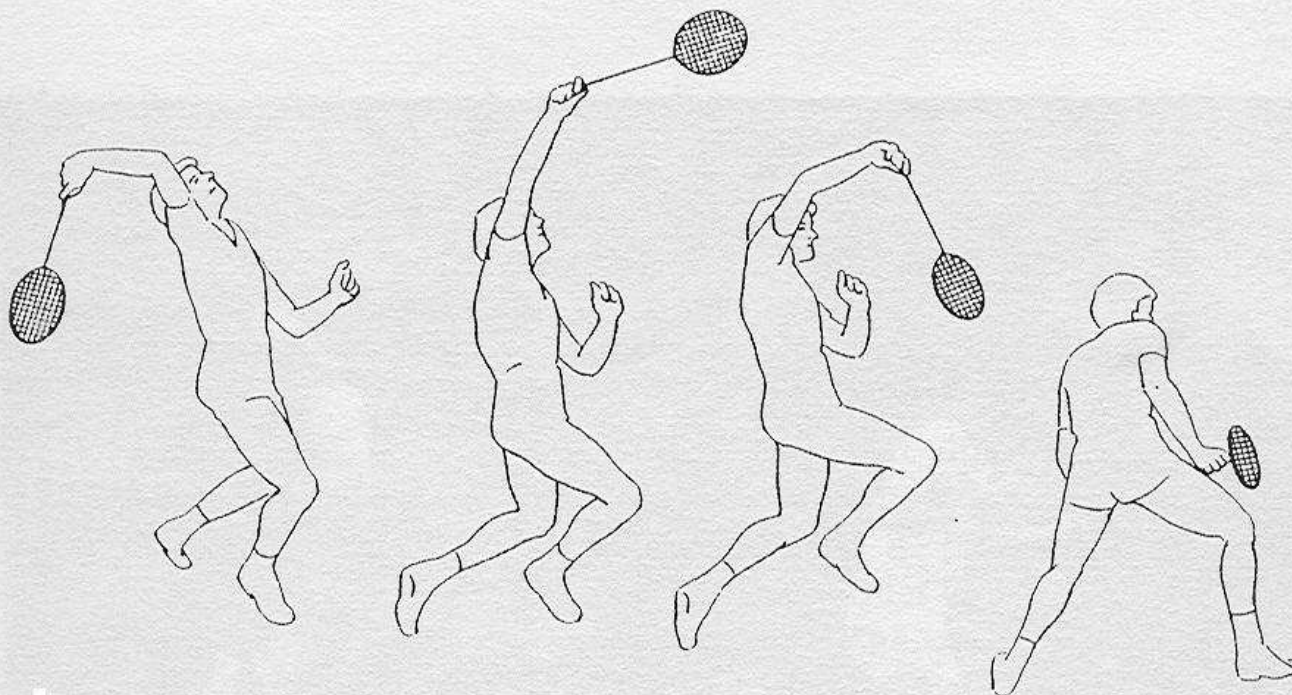
Průběh pohybu při klíru.

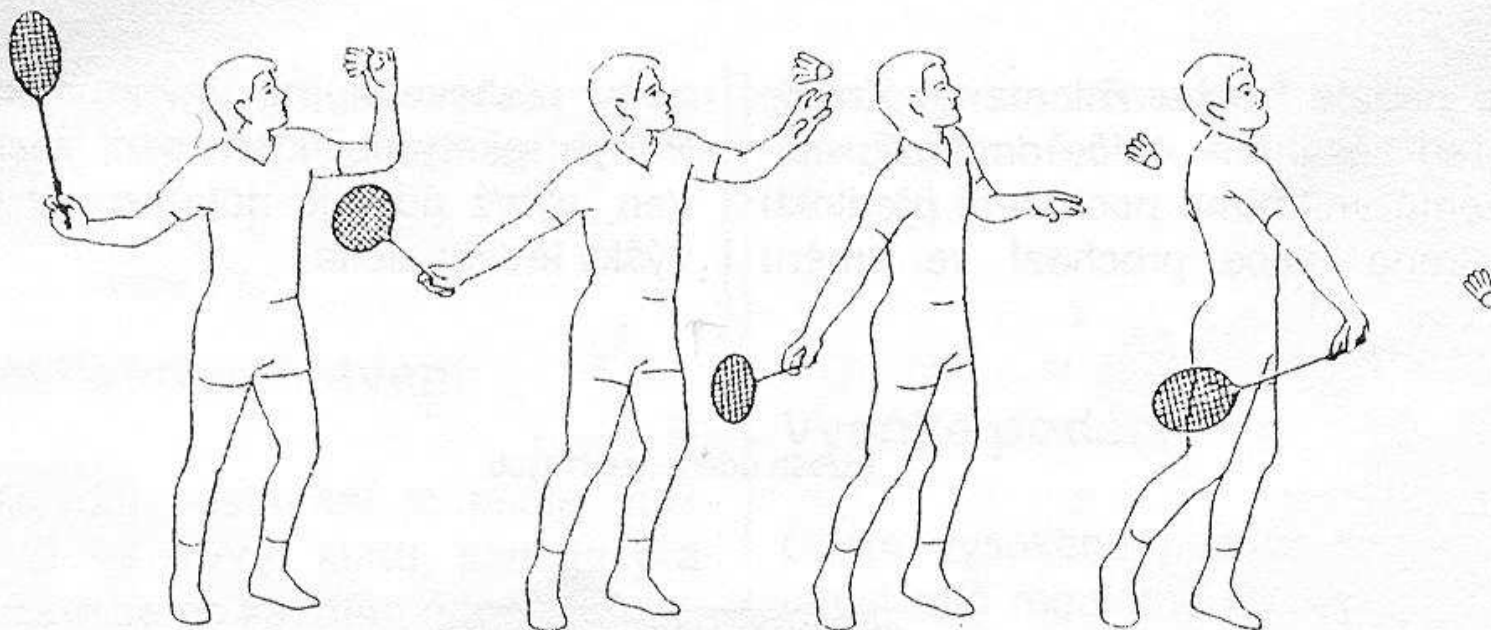




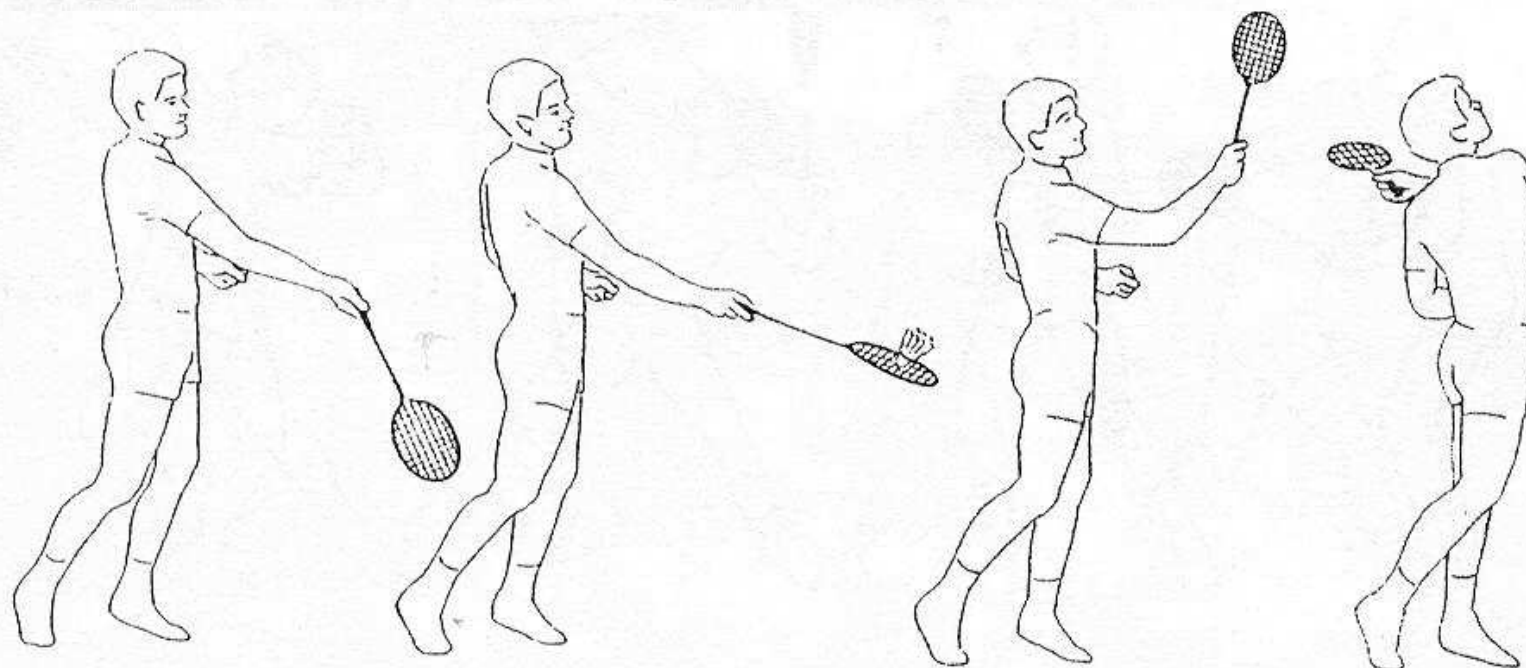


Při smeči je zapojeno celé tělo.





Vysoké podání - od soustředěného náprahu k uvolněnému zášvihu.



TENIS

Úchop rakety zajišťují:

- Flexory prstů:

M. FLEXOR DIGITORUM SUPERFICIALIS et
PROFUNDUS

Ruku stabilizují:

- Flexory a extenzory zápěstí:

M. EXTENSOR a M. FLEXOR CARPI
ULNARIS et RADIALIS

TENIS

Při bekhendu se při natažené paži kontrahuje:

M. TRICEPS BRACHII

Při forhendu s předšvihem paže se kontrahuje:

**M. PECTORALIS MAJOR, přední část M.
DELTOIDEUS a M. TERES MINOR**

Síla úderu závisí především na:

**M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS
DORSI**

TENIS - forhend

Základní postavení:

Trup:

- Hluboké svaly zádové

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Adduktory kyčle
- Extenzory kolene
- Plantární flexory hlezna

TENIS - forhend

Přípravná fáze:

Trup:

- rotace

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Flexory kyčle
- Extenzory kolene
- Flexory kolene

TENIS - forhend

Přípravná fáze:

Paže:

- Extenzory ramene

M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M. DELTOIDEUS (spinální část)

- Abduktory paže

M. DELTOIDEUS (akromiální část), M. SUPRASPINATUS

- Flexory lokte

M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M. BRACHIORADIALIS

TENIS - forhend

Úderová fáze:

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Flexory kyčle
- Extenzory kolene
- Flexory kolene

TENIS . forhend

Úderová fáze:

Paže:

- Flexory ramene:

M. DELTOIDEUS (klavikulární část), M.
CORACOBRAHIALIS

- Adduktory ramene

M. PECTORALIS MAJOR, M. LATISSIMUS DORSI,
M. TERES MAJOR

- Supinátory předloktí

M. BICEPS BRACHII, M. SUPINATOR

TENIS - forhend

Protažení:

Trup:

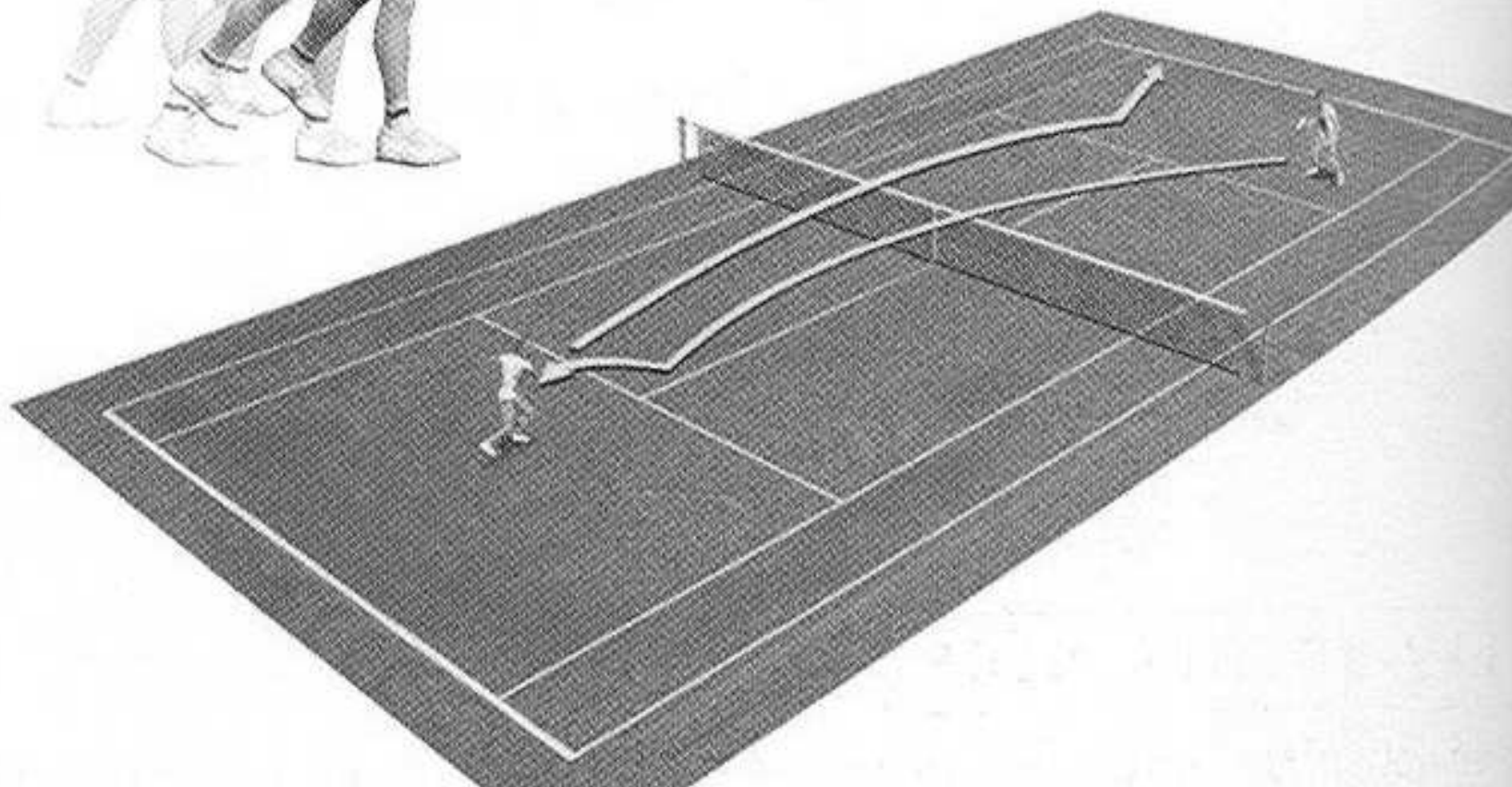
- rotace





Nabíhané údery

Používají se, když soupeř zahrál krátký míč. Po úderu ze středu kurtu hráč pokračuje v pohybu k síti.

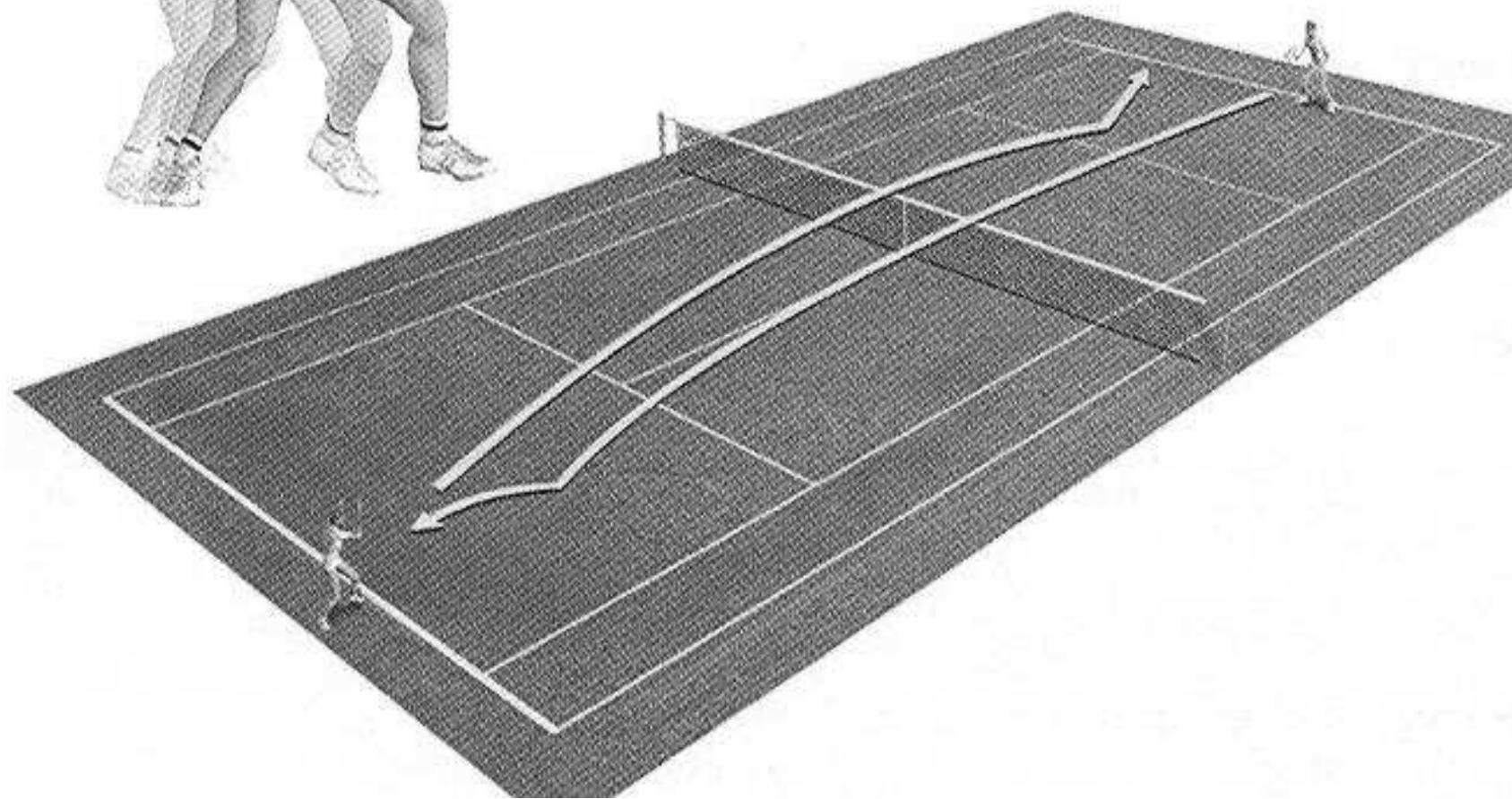


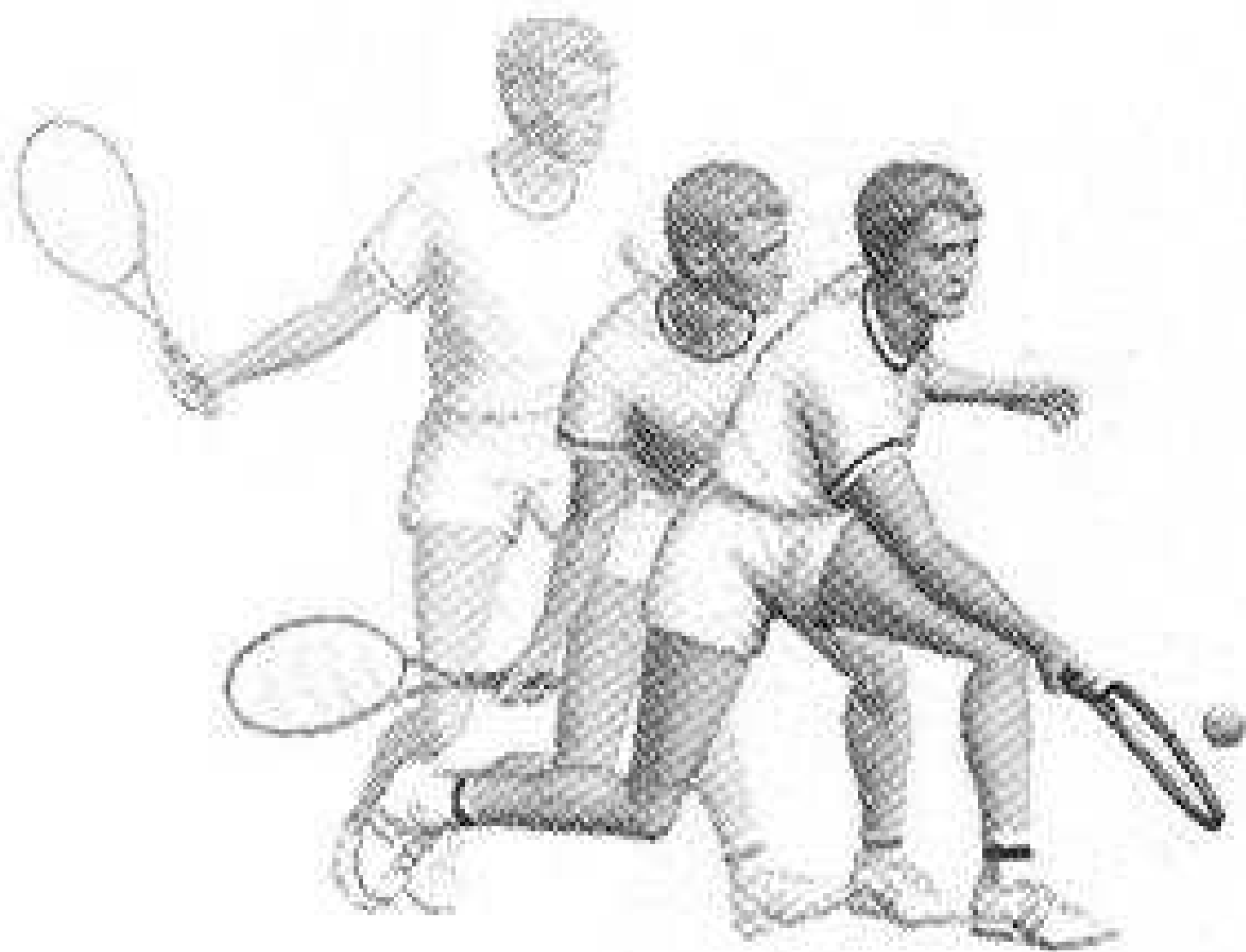


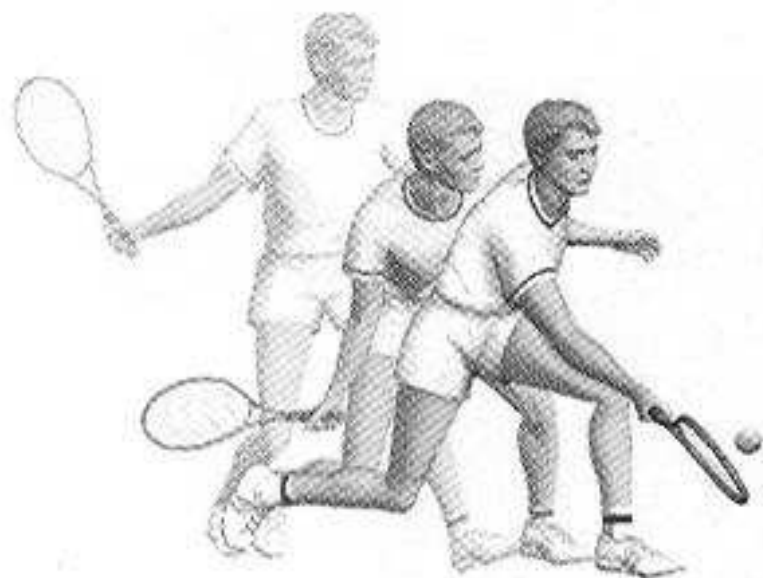


Základní údery

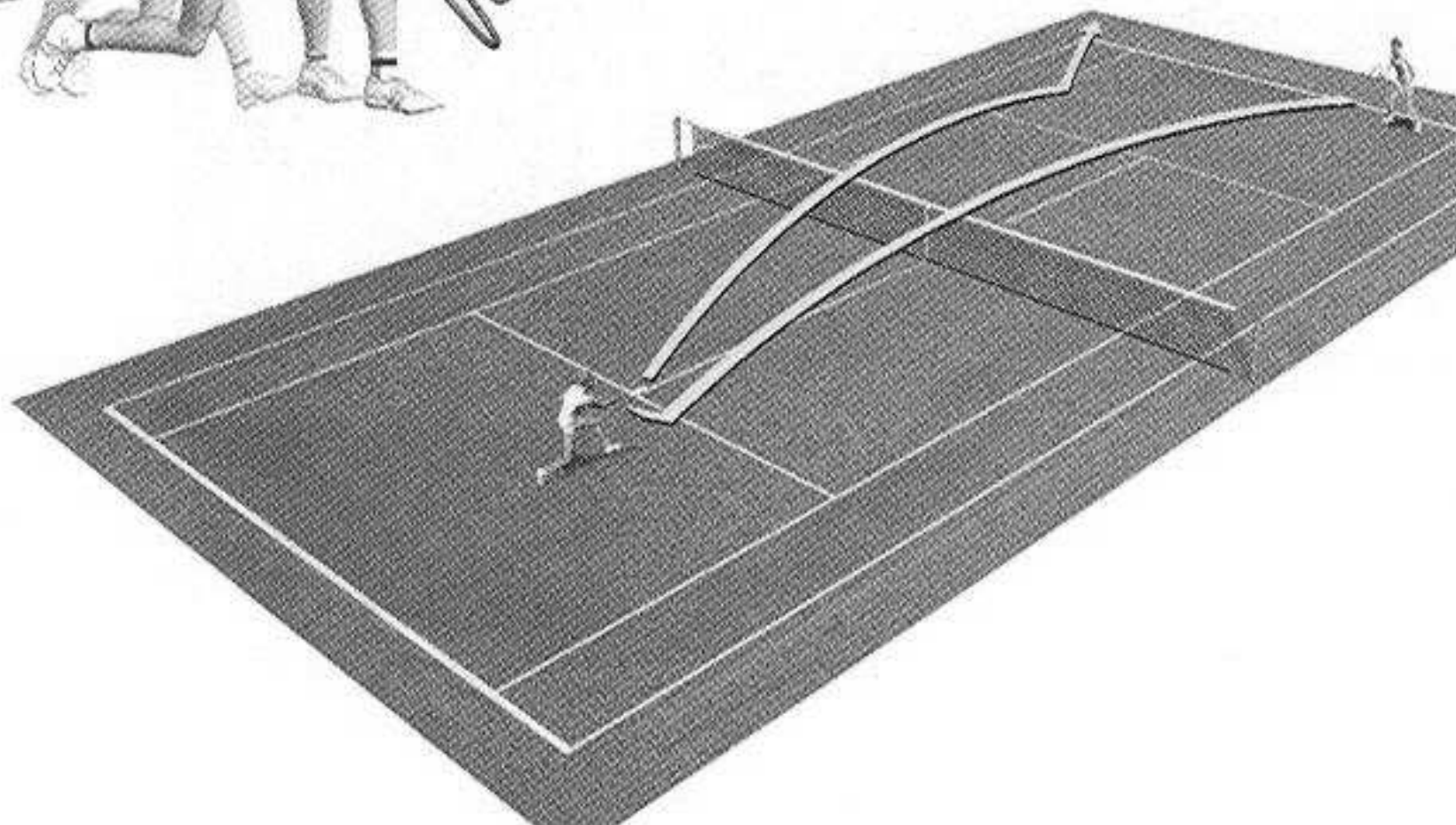
Obvykle se hraje z blízkosti základní čáry. Používají se v průběhu výměn a mohou být využity jako účinný a přesný útok.







Hráč odehrává míč okamžitě po odrazu míče ve výši kolen. Používá se většinou, když hráč postupuje k síti a používá podobnou techniku u voleje. Halfvolej je také možné hrát na čáře.

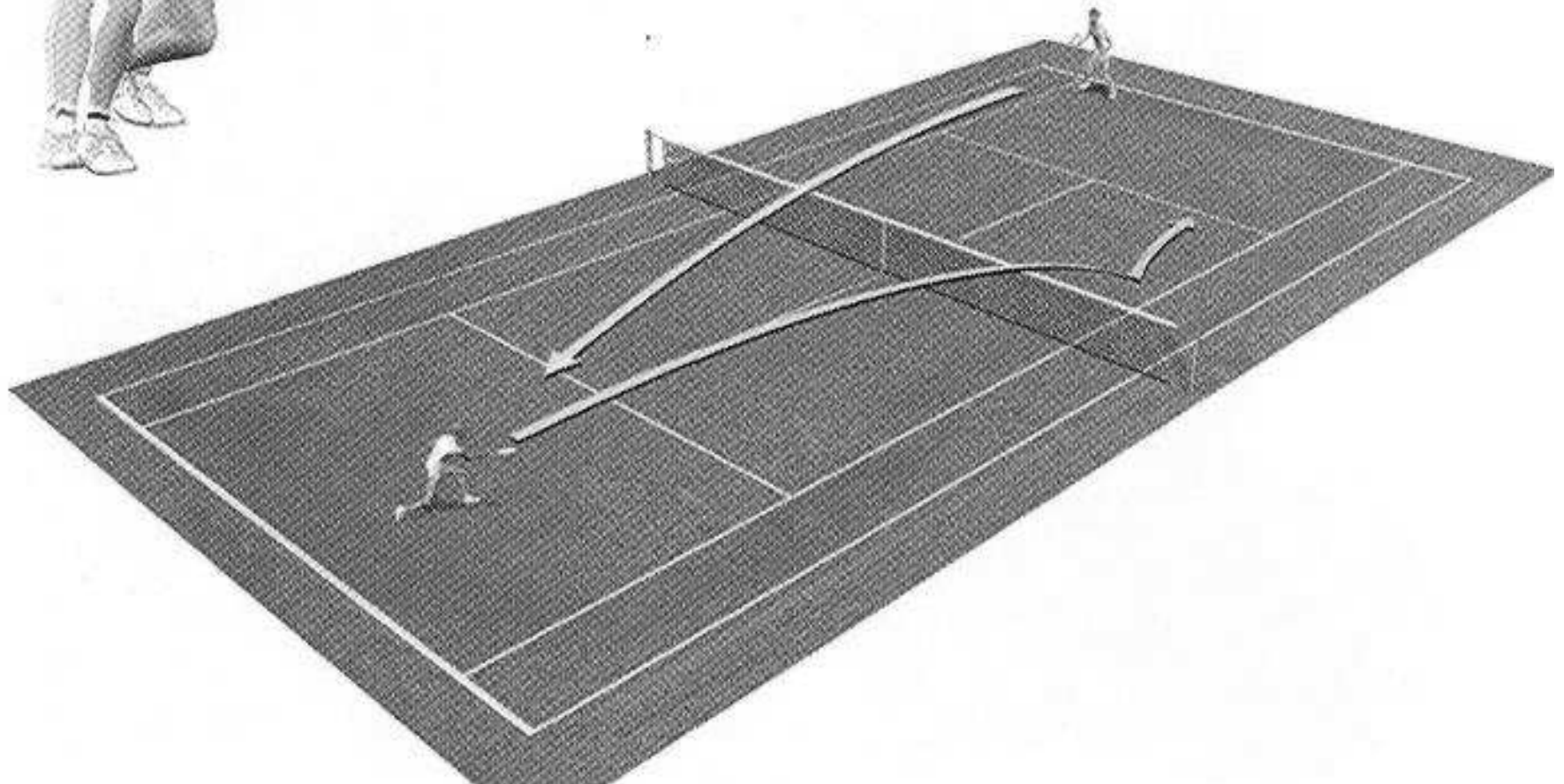






Zkrácený míč

Při tomto krátkém úderu míč odskočí tak, že je pro soupeře obtížné doběhnout k němu před druhým dopadem. Může se někdy hrát i jako úder od základní čáry nebo jako volej.

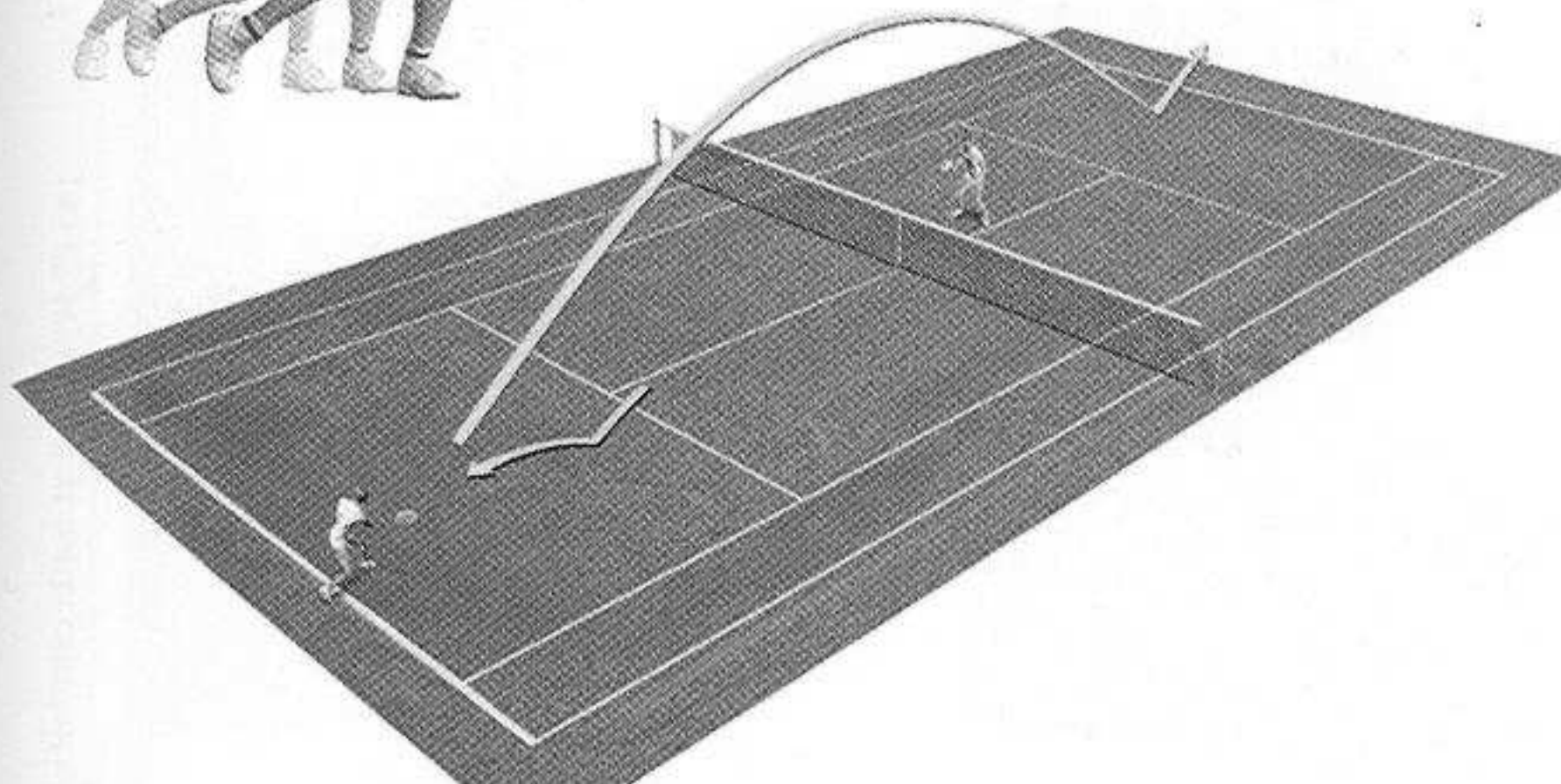


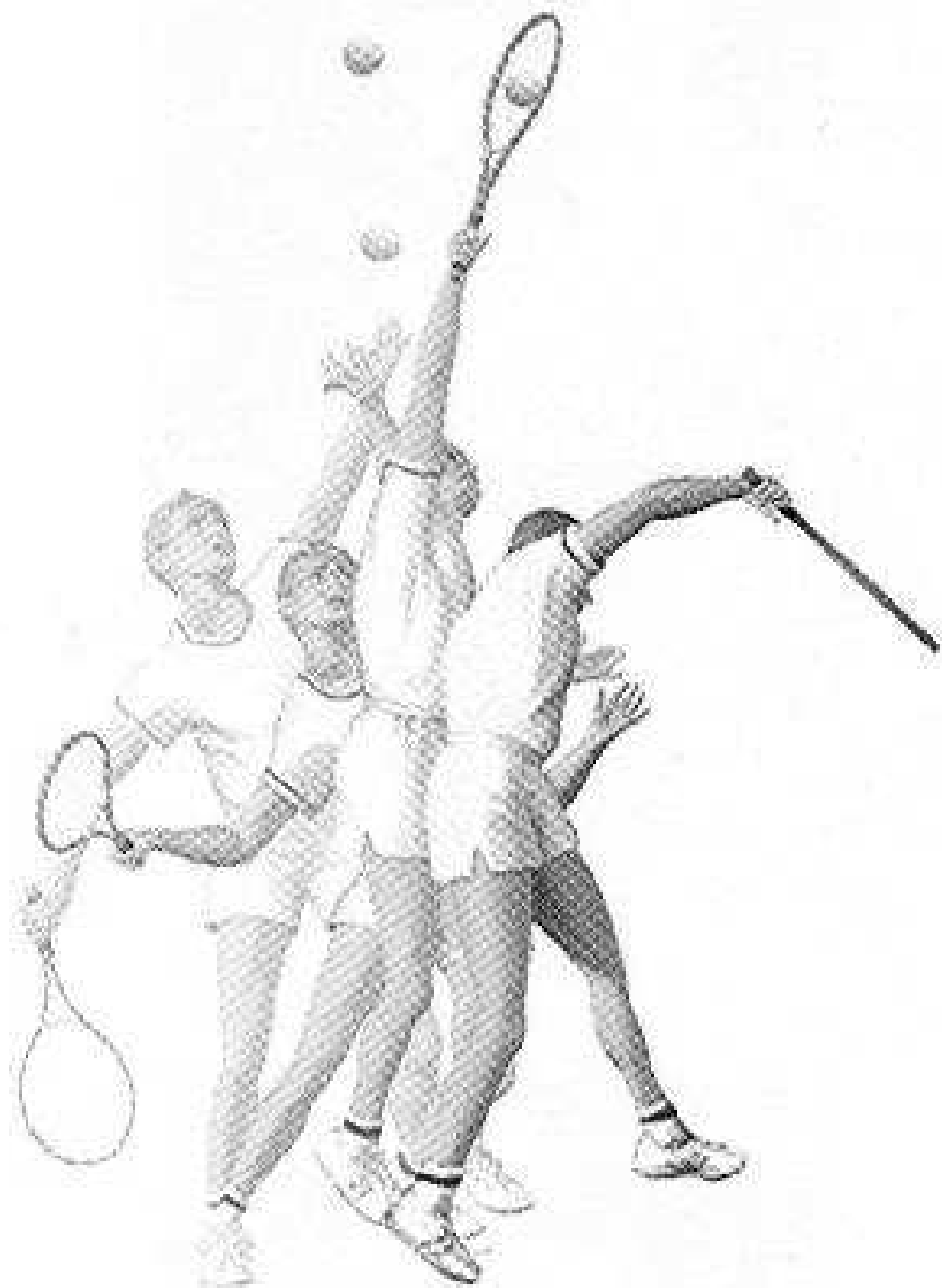




Lob

Míč letí vysoko a tak daleko, aby dopadl c nejtěsněji k základní čáře. Lob se používá snaze překonat soupeře na síti nebo donu zahrát smeč. Ve čtyřhrách může být hrán volej.



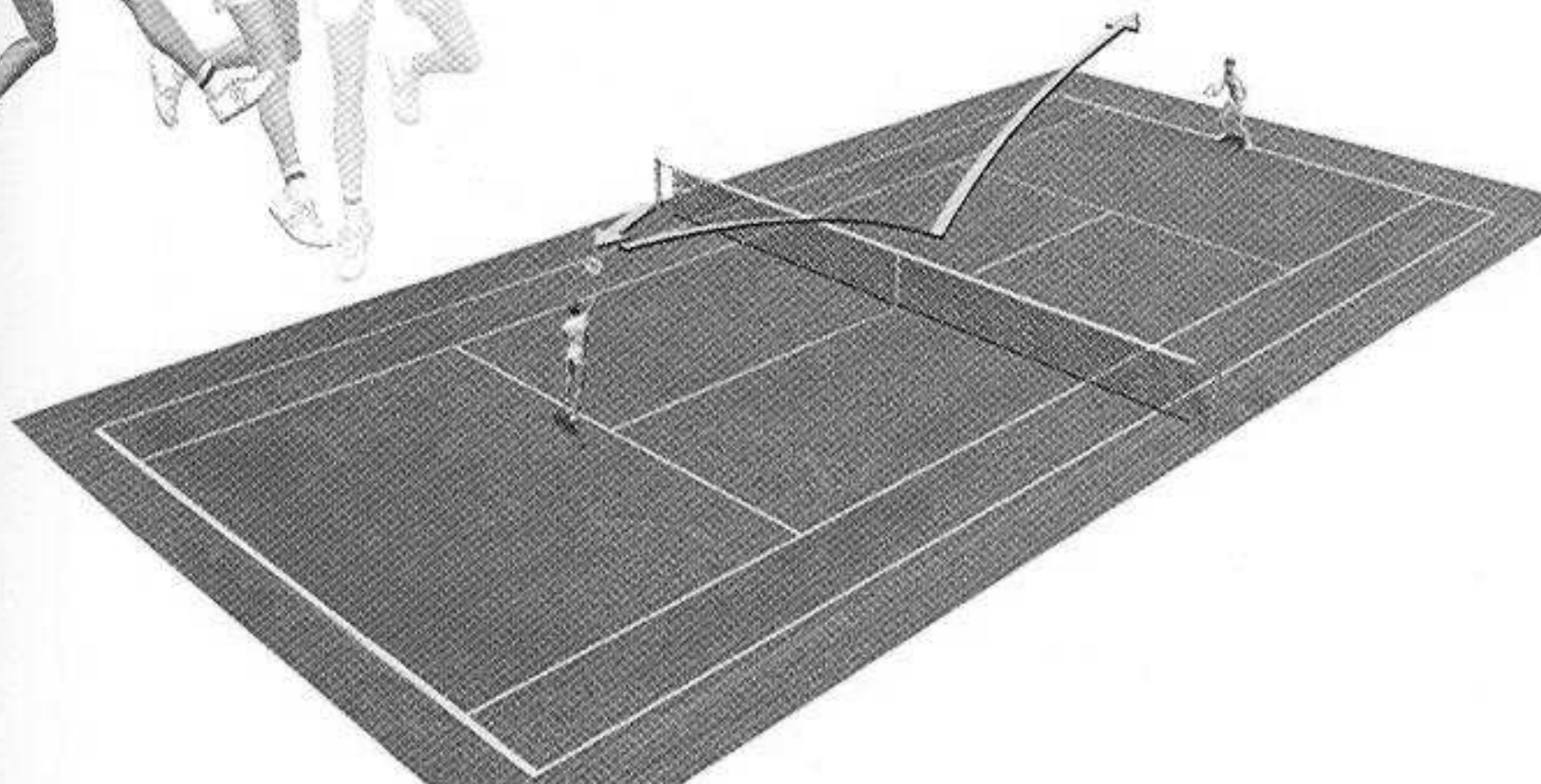






Smeč

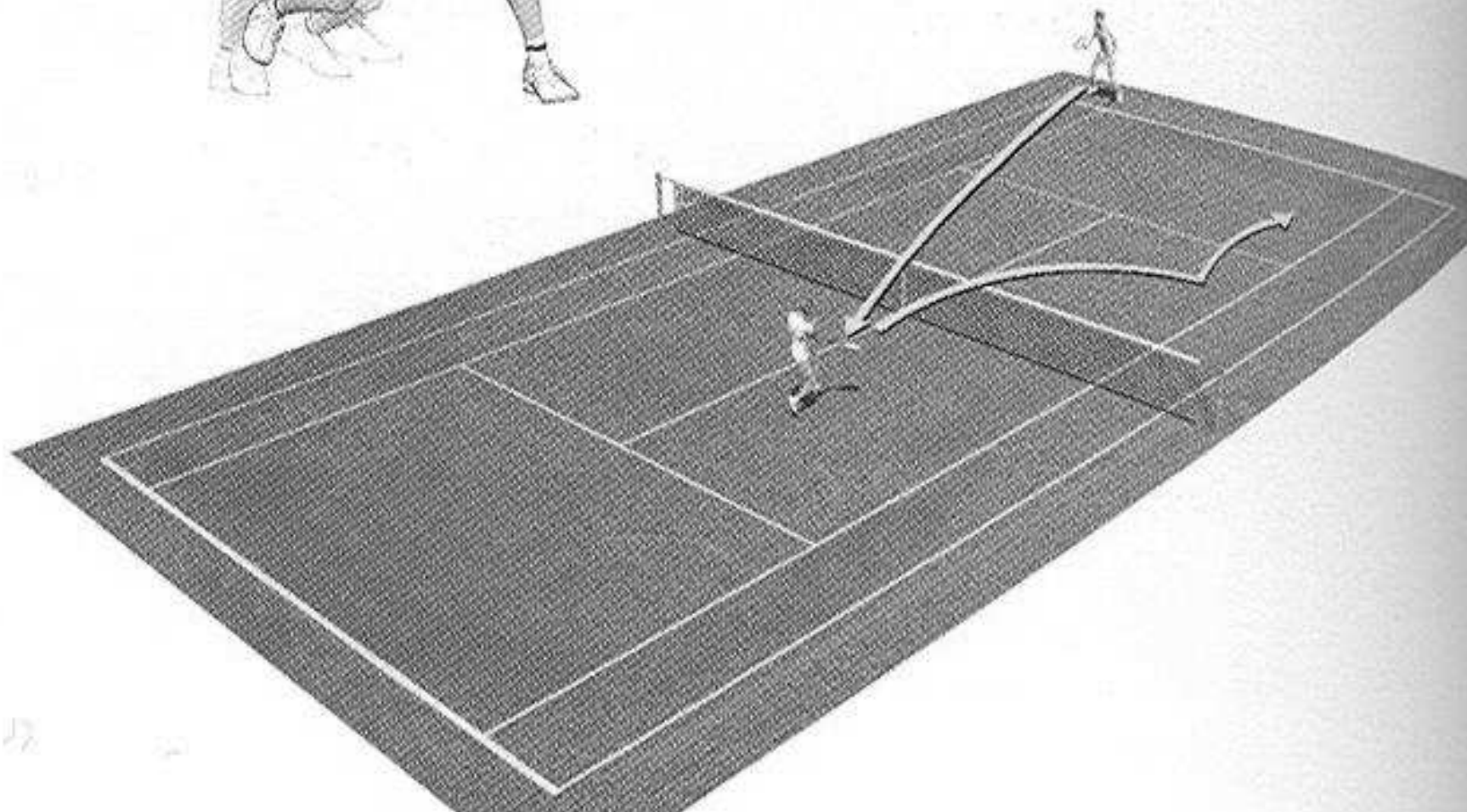
Tento prudký úder hraný nad hlavou je většinou odpovědí na lob a dává protivníkovi malou šanci na odvrácení. Hraje se před dopadem míče nebo po něm

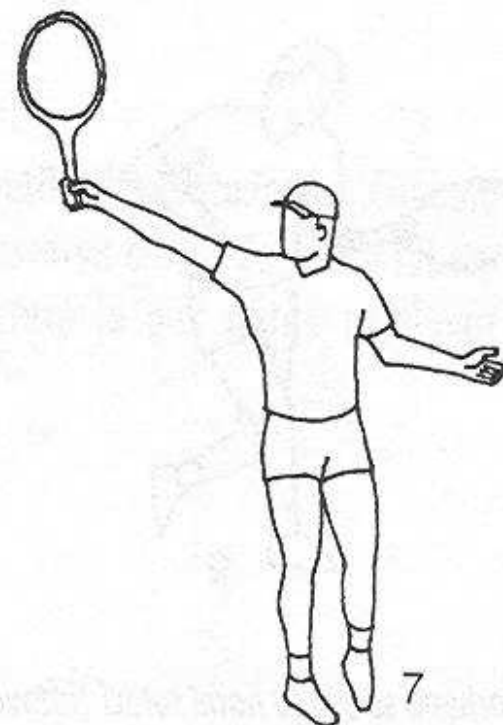




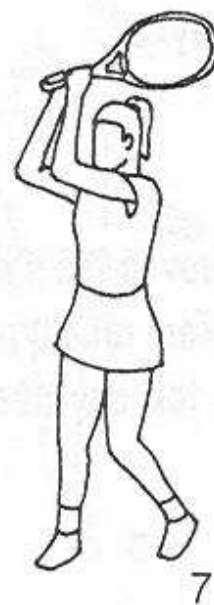
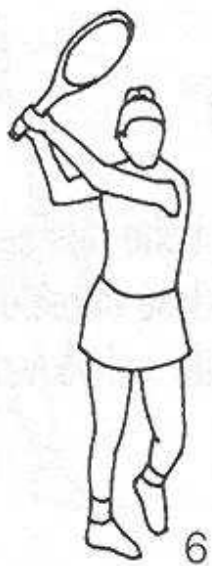
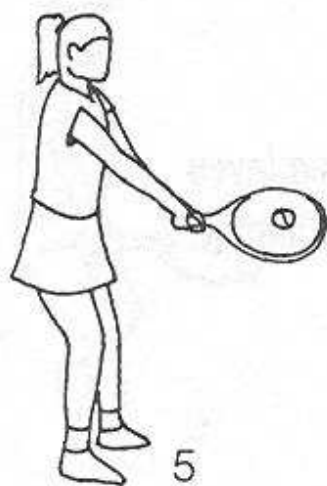
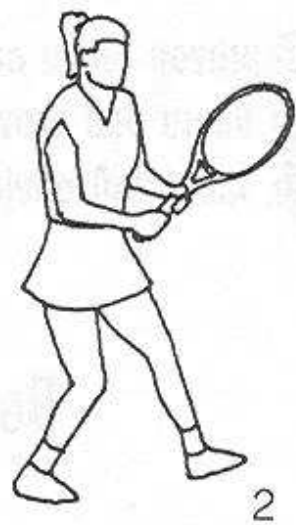
Voleje

Tyto údery se hrají dříve, než se míč dotkne povrchu kurtu. Obvykle se používají při hře na síti. Když se hrají ze středu kurtu, jde o nabíhané voleje, které umožňují hráči postupovat na síť.

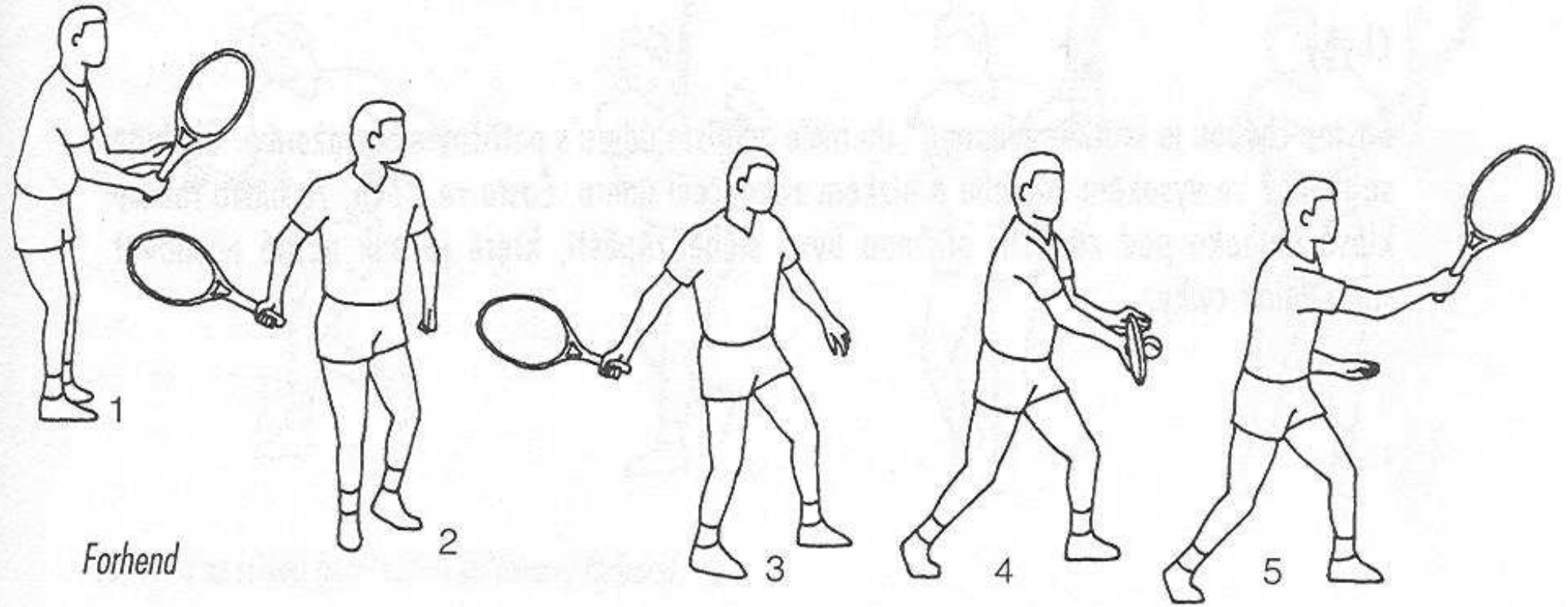




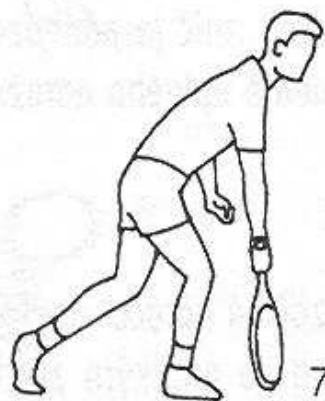
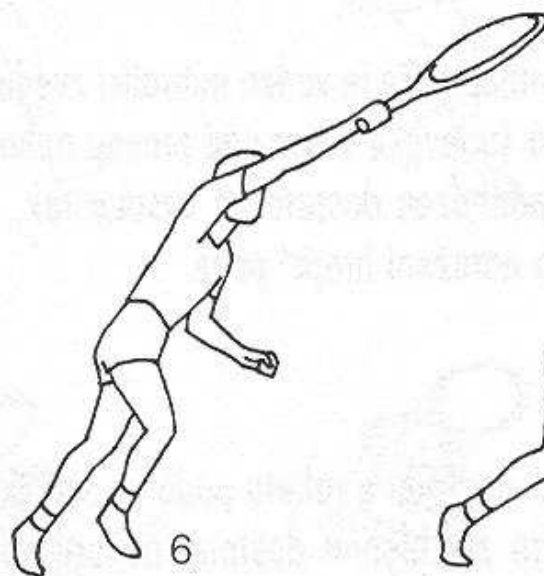
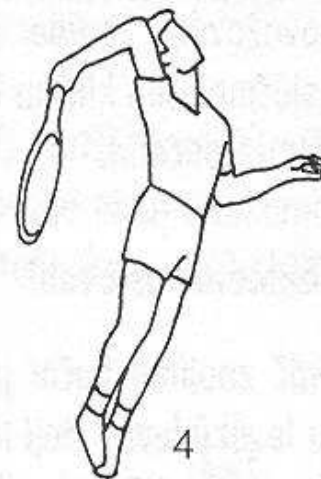
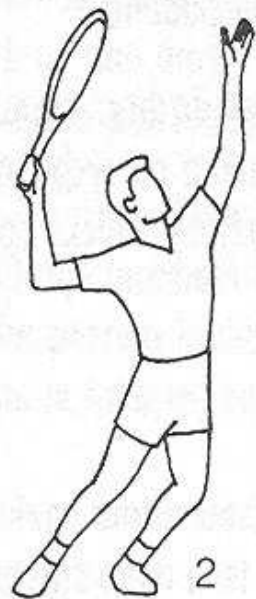
Bekhend jednoruč



Bekhend obouruč



Forhend



Podání

SQUASH

FORHEND

1. Nápřah

- paže je uvolněná, pokrčená v lokti, loket je téměř nad úrovní ramene
- předloktí s paží svírá úhel přibližně 90°
- zápěstí zůstává ohnuté směrem ke hřbetu ruky
- nohy jsou kolmo ke směru vedení švihu raketou, hráč vykračuje nesouhlasnou nohou
- kolena jsou pokrčená a udržují napětí svalů, které pak hráč využije ve fázi úderu do míče
- trup je v mírném předklonu
- levá paže směřuje v prodloužení osy ramen šikmo dolů před tělo

SQUASH

FORHEND

2. vlastní úder

- fixace zápěstí v okamžiku kontaktu rakety s míčem a v průběhu dalšího pohybu
- v průběhu švihu raketou je poloha ramen fixována
- při úderu přenáší hráč váhu těla na vykročenou nohu
- vedení lokte podél těla a dostává se před zápěstí, při tom se otáčí předloktí (hrající paže a plocha rakety ukazují nahoru)
- krátce před bodem úderu se raketa vyrovná pootočením předloktí: hlava rakety svisle k podlaze
- předklon trupu
- výpad
- paže je napřímená

SQUASH

FORHEND

3. Dokončení pohybu

- paže je v lokti pokrčená, dochází téměř k úplné flexi v loketním kloubu
- trup se vyrovná
- po úderu se hráč vrací do základní pozice

SQUASH

BEKHEND

1. nápřah

- rotace trupu vzad (doleva)
- flexe v lokti
- předklon trupu
- hlava skloněná
- výkrok veden kolmo na předpokládaný směr úderu, váha těla je již přenesena na vykročenou nohu
- vykročená noha je pokrčená v koleni, stojná noha může být v této fázi napjatá

SQUASH

BEKHEND

2. Vlastní úder

- hlava je skloněná
- paže je v okamžiku kontaktu téměř natažená
- zápěstí je zpevněno a udržuje otevřenou hlavu rakety do úderu
- nachýlení rakety pomocí otočení předloktí – vnější strana paže ukazuje nahoru
- současné otáčení a napřímení dovedou opět téměř svisle vyrovnanou raketu do bodu úderu do míčku
- nohy jsou v kolenou pokrčené
- ramena jsou fixována ve směru předpokládaného letu míče
- přesun těžiště na předsunutou nohu
- předklon trupu, výpadový krok

SQUASH

BEKHEND

3. Dokončení pohybu

- loket je mírně pokrčený (napřímená paže)
- kolena jsou pokrčená
- zápěstí je ohnuté a nesmí být volné
- trup se vyrovná

SQUASH - bekhend

Nápřah:

Trup:

- Rotace
- Flexory trupu

Nohy:

- Flexory kyčle
- Extenzory kyčle
- Plantární flexory hlezna

SQUASH - bekhend

Nápřah:

Paže:

- Flexory ramene

M. DELTOIDEUS (klavikulární část), M.
CORACOBRACHIALIS

- Flexory lokte

M. BICEPS BRACHII, M. BRACHIALIS, M.
BRACHIORADIALIS

- Pronátory předloktí

M. PRONATOR TERES, M. PRONATOR
QUADRATUS

SQUASH - bekhend

Úder:

Trup:

- Flexory trupu

Nohy:

- Extenzory kyčle
- Flexory kolene
- Plantární flexory hlezna

SQUASH - bekhend

Nápřah:

Paže:

- Abduktory ramene:

M. DELTOIDEUS (akromiální část), M.
SUPRASPINATUS

- Extenzory ramene:

M. LATISSIMUS DORSI, M. TERES MAJOR, M.
DELTOIDEUS (spinální část)

- Extenzory lokte

SQUASH - bekhend

- Pronátory předloktí:

M. PRONATOR TERES, M. PRONATOR QUADRATUS

- Palmární flexory zápěstí:

M. FLEXOR CARPI RADIALIS, M. FLEXOR CARPI ULNARIS

- Dorzální flexory zápěstí:

MM. EXTENSORES CARPI RADIALES, M. EXTENSOR CARPI ULNARIS

SQUASH - bekhend

Protažení:

Trup:

- Rotace

Nohy:

- Extenzory kolene

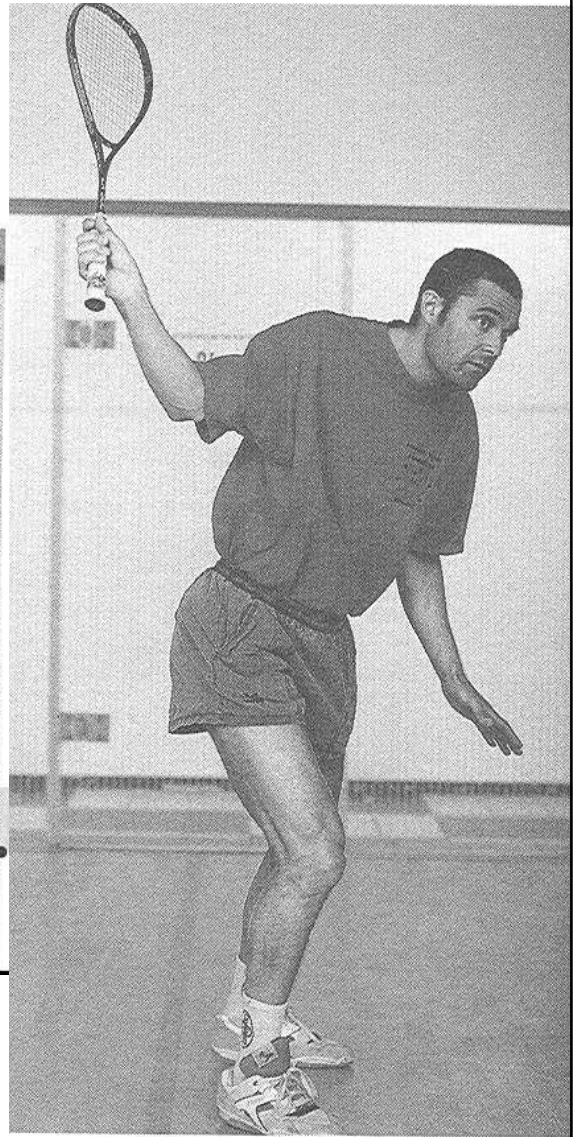
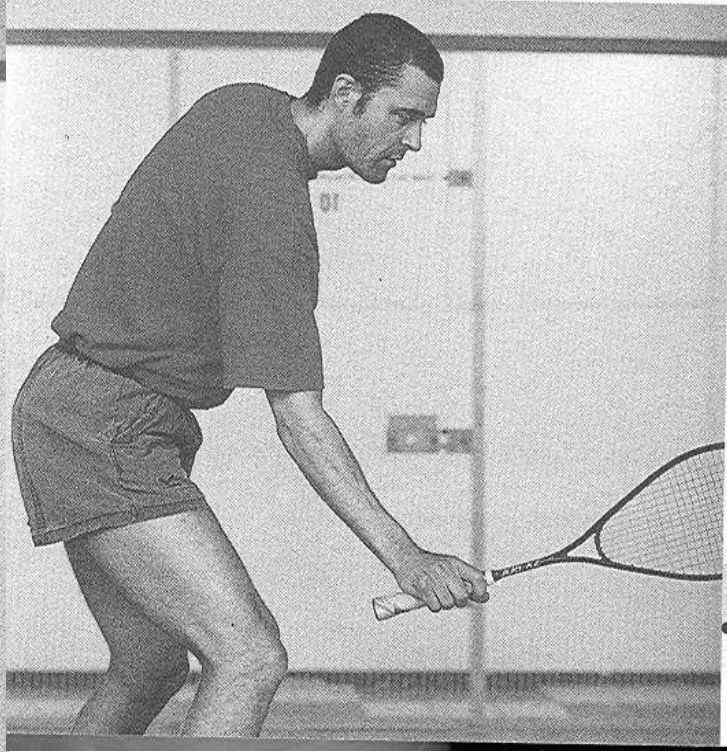
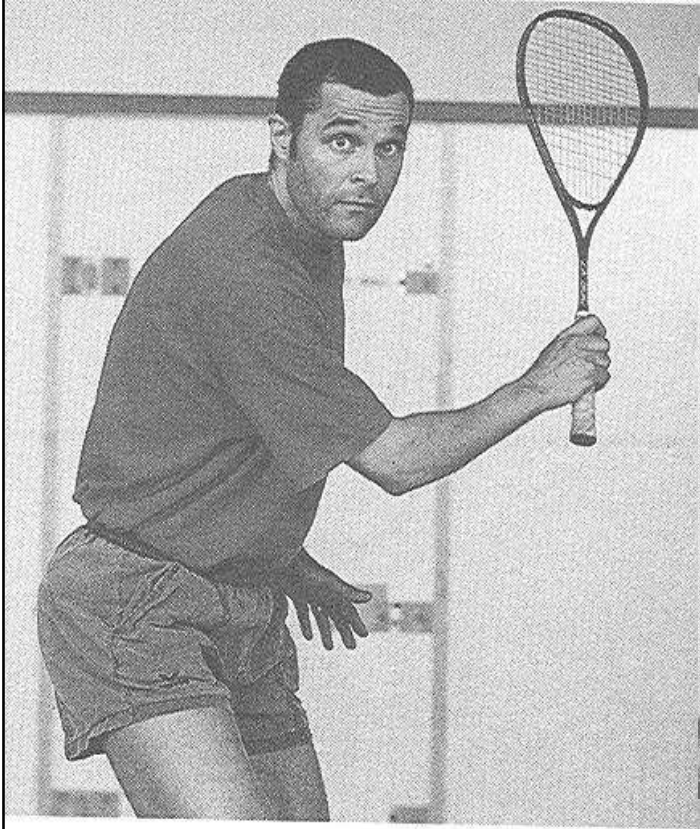
SQUASH - bekhend

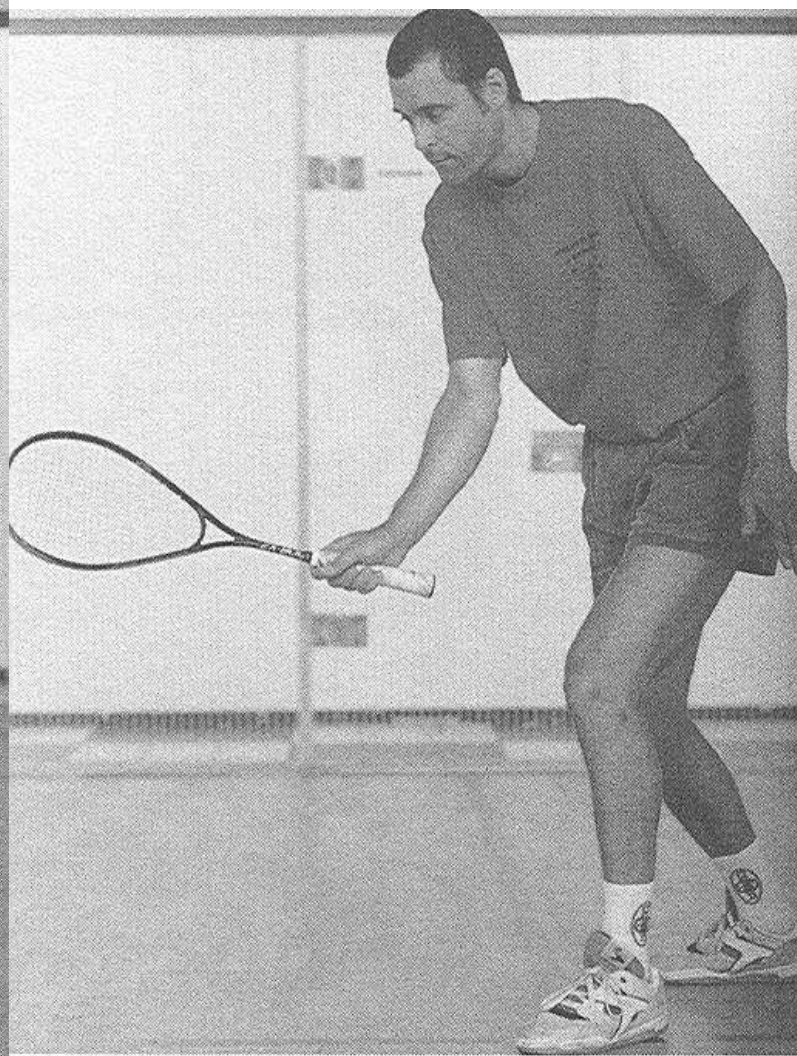
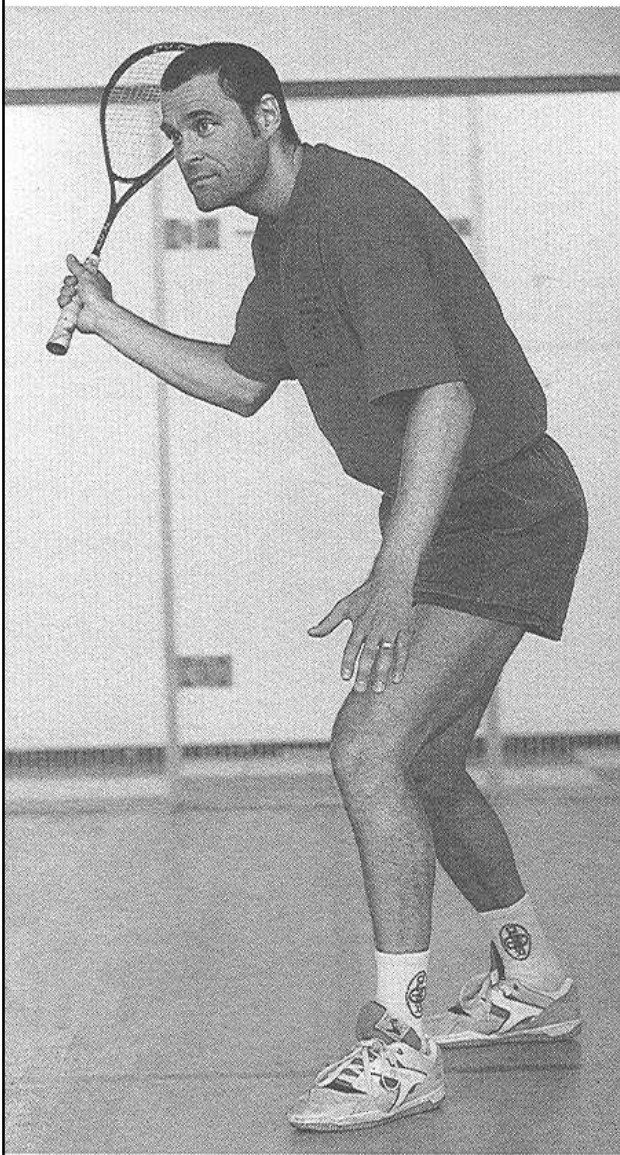
Nápřah:

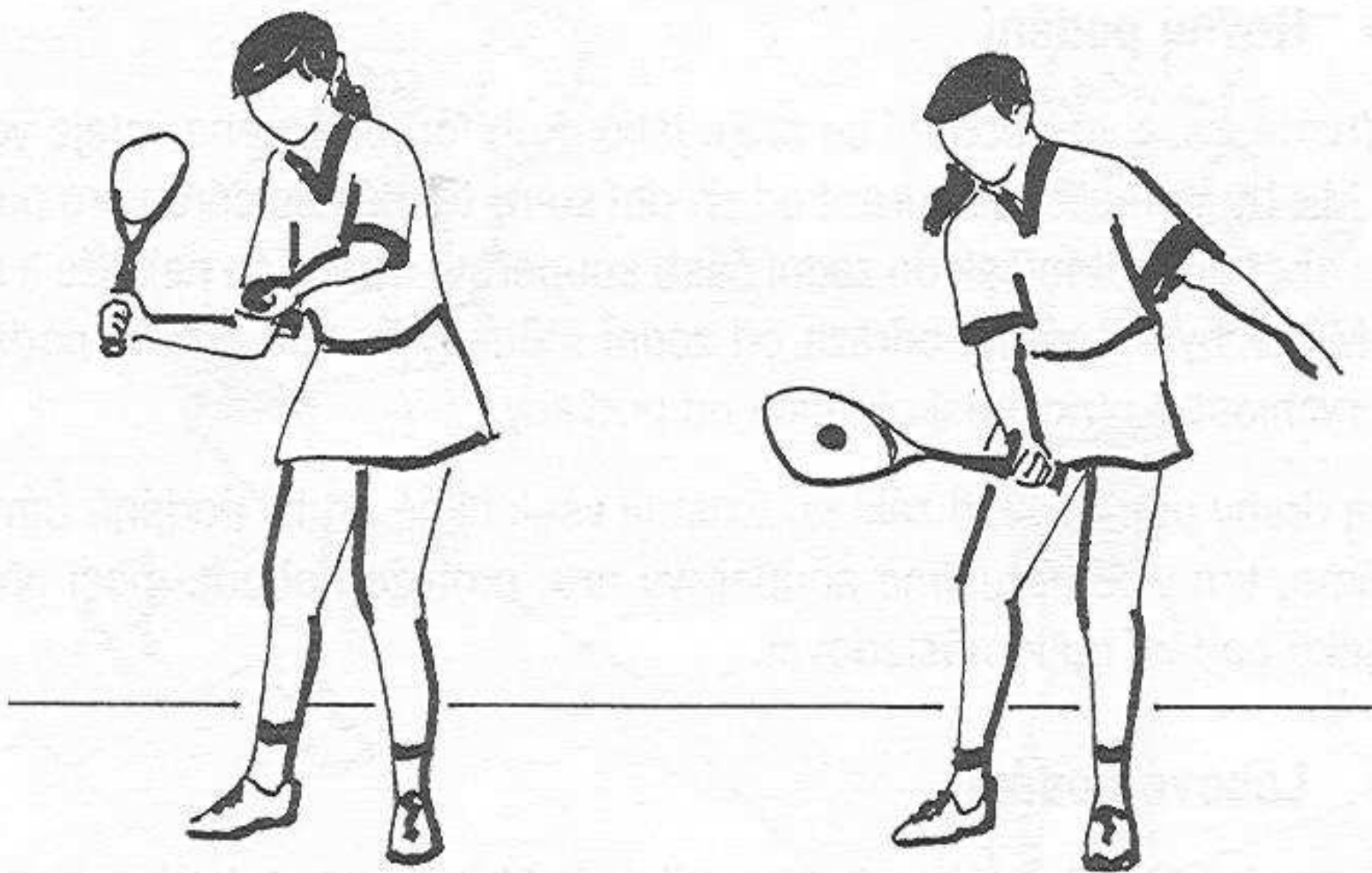
Paže:

- extenzory lokte
- Dorzální flexe + radialní dukce zápěstí:

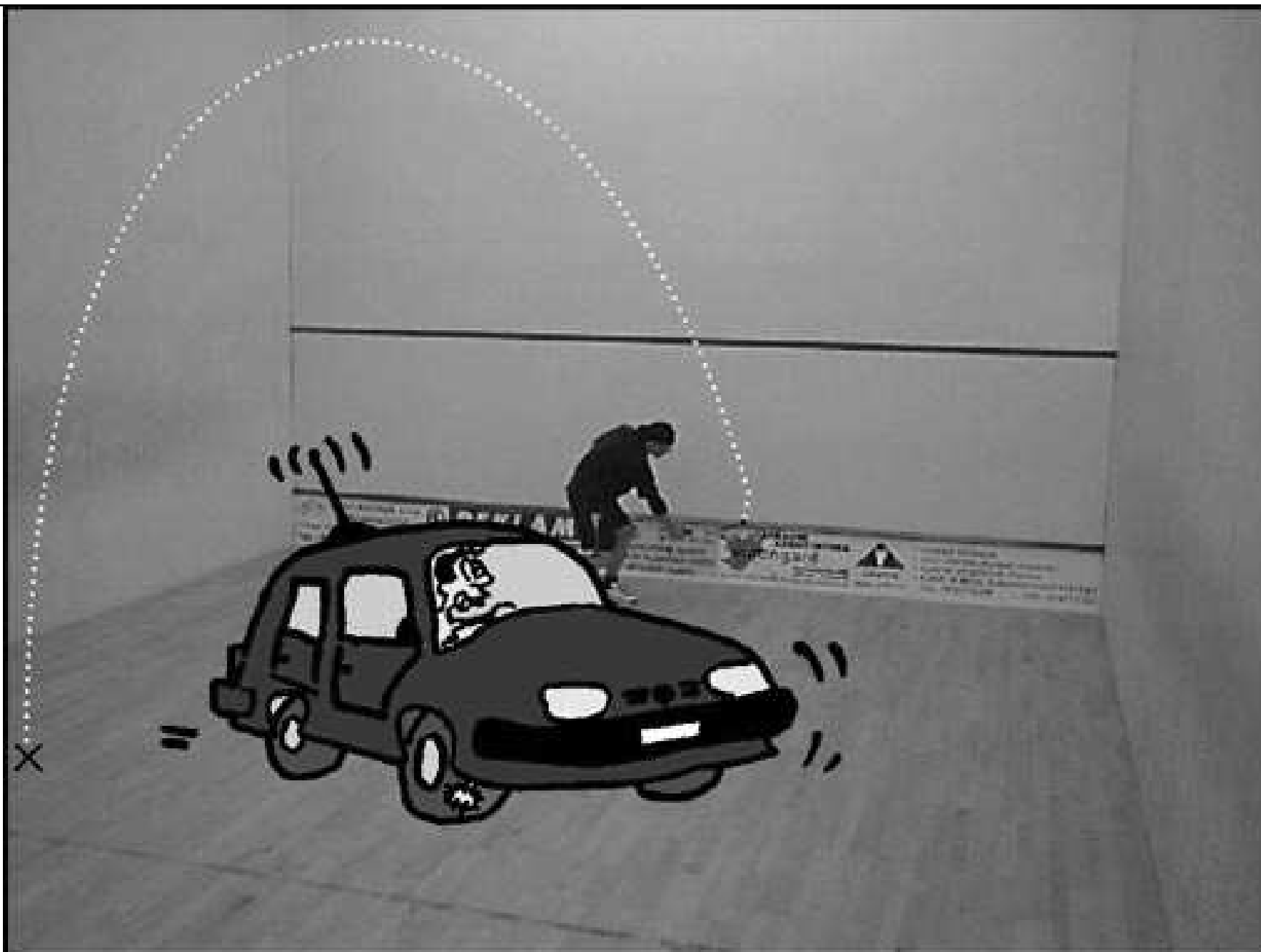
MM. EXTENSORES CARPI RADIALES, M.
EXTENSOR CARPI ULNARIS, M. FLEXOR
CARPIS RADIALIS



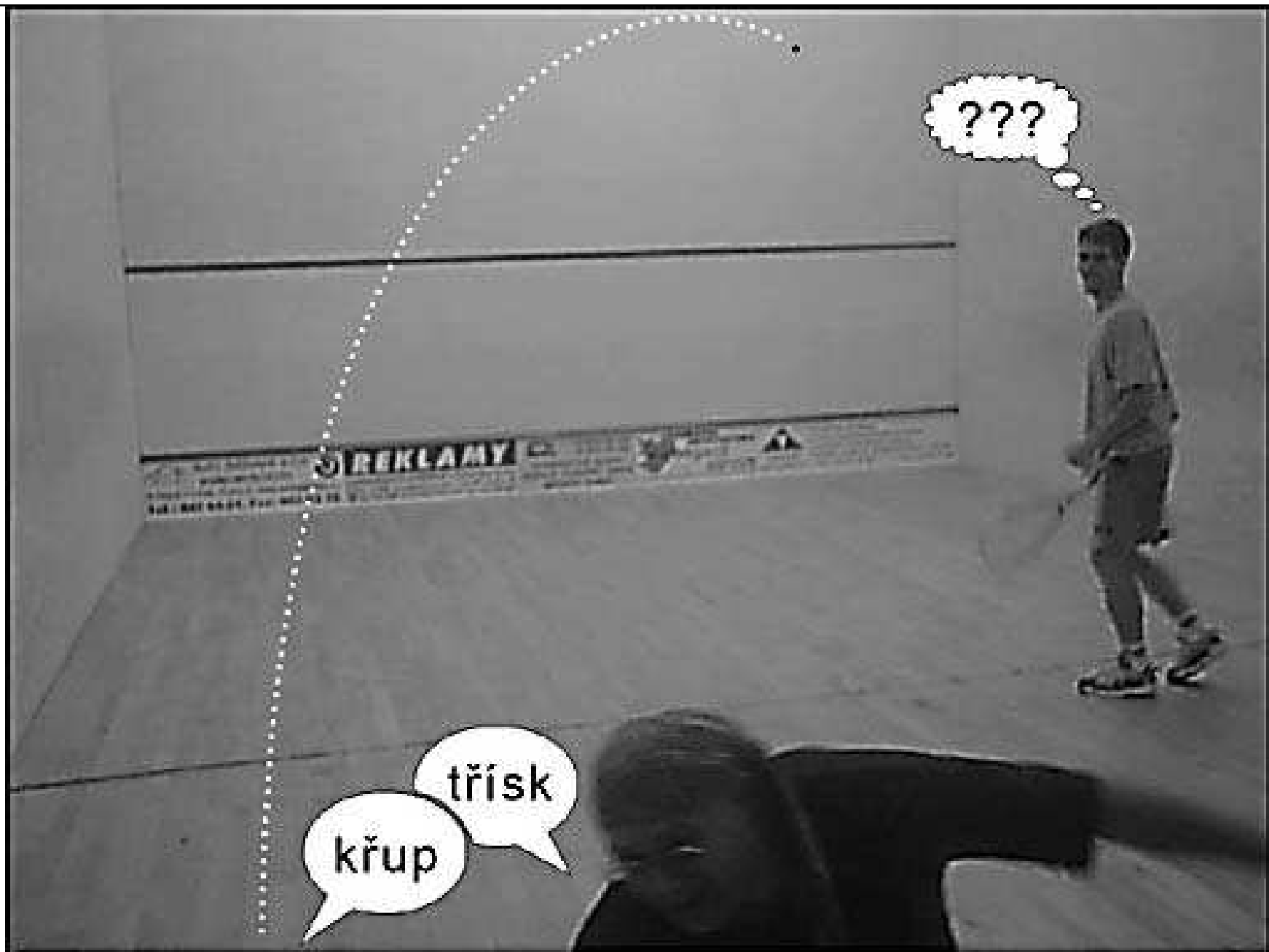




Obr. 16 Podání forhendem



Má-li Váš soupeř červené auto - zvolte lob.
Snažte se při tom nevyplašit u stropu spící ptactvo.



Boust o zadní stěnu



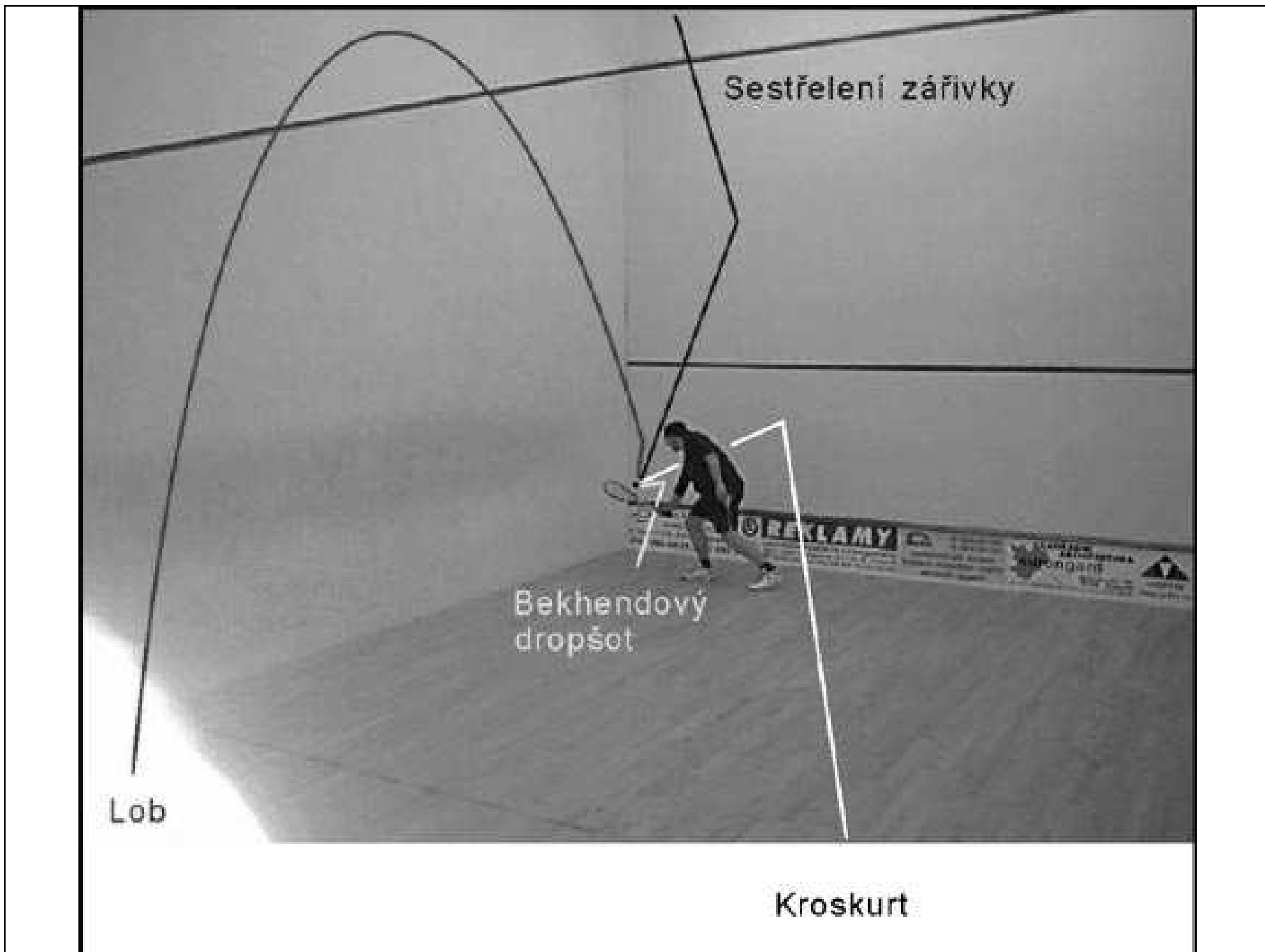
Před začátkem utkání řádně zažeňte havěť



Nedovolte majiteli kurtů, aby se při Vašem tréninku dropšotu projížděl na motocyklu. Není slyšel svist míčku.

Neberte si triko rovnou z pračky





STOLNÍ TENIS

Rychlé nohy jsou 50% úspěchu

Na špičkách

Rotace trupu a pánve je velmi důležitá pro kvalitu forhendových úderů:

- Břišní svalstvo

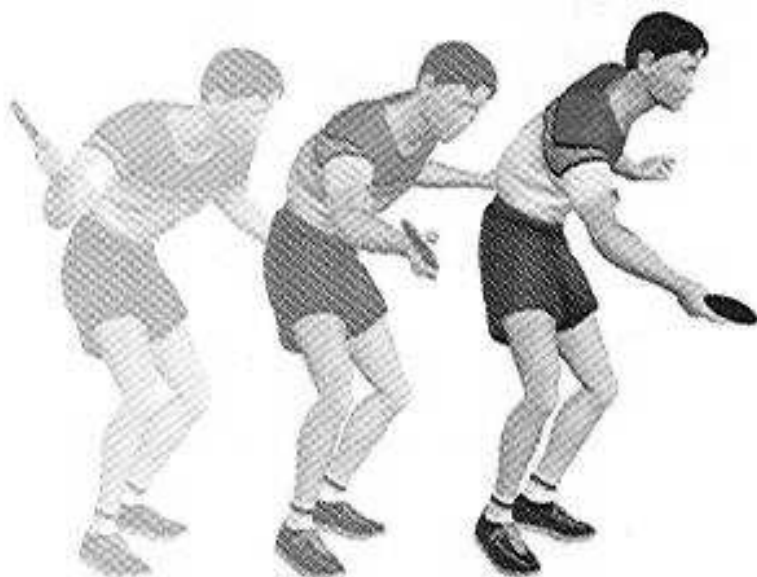
Práce rukou:

Hrající ruka

1. Přípravná fáze – nápřah paže až do krajní polohy, doprovázený rotací těla při forhendových úderech
2. Hlavní fáze – švihový pohyb paže od nápřahu po dotyk pálky s míčkem s vytvořením kvality úderu
3. Závěrečná fáze – plynulé dokončení pohybu s návratem do střehového postavení před následným úderem

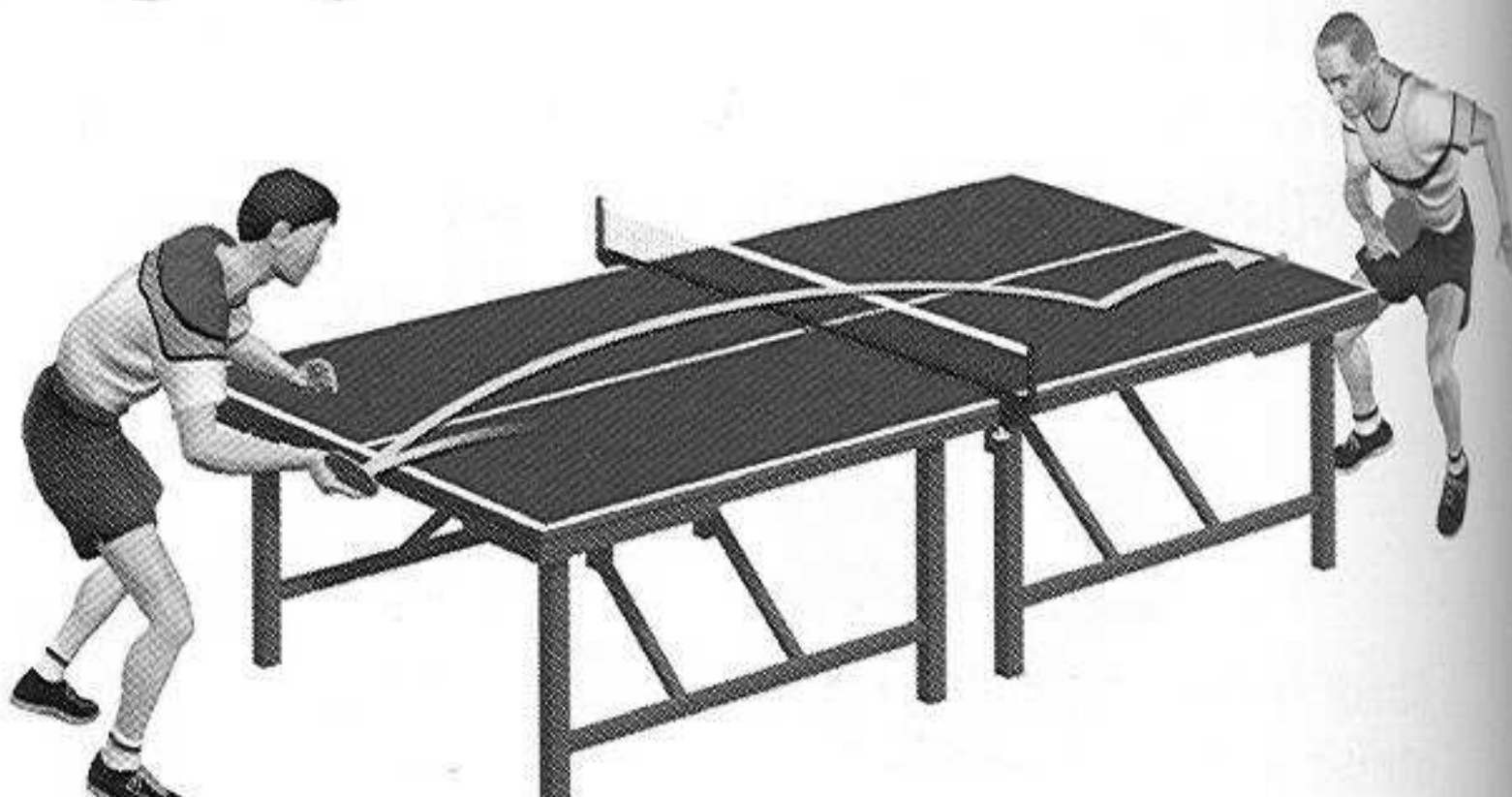
Nehrající ruka

- Přirozeně doplňuje pohyb, zejména při úderech forhendem s nutnou rotací těla



Úder se zpětnou rotací („backspin“)

Míč letí dlouho a má nízký odskok, po kterém ztrácí rychlost. Po doteku soupeřovy rakety má tendenci odskočit směrem k síti. Většinou jde o obranný úder.





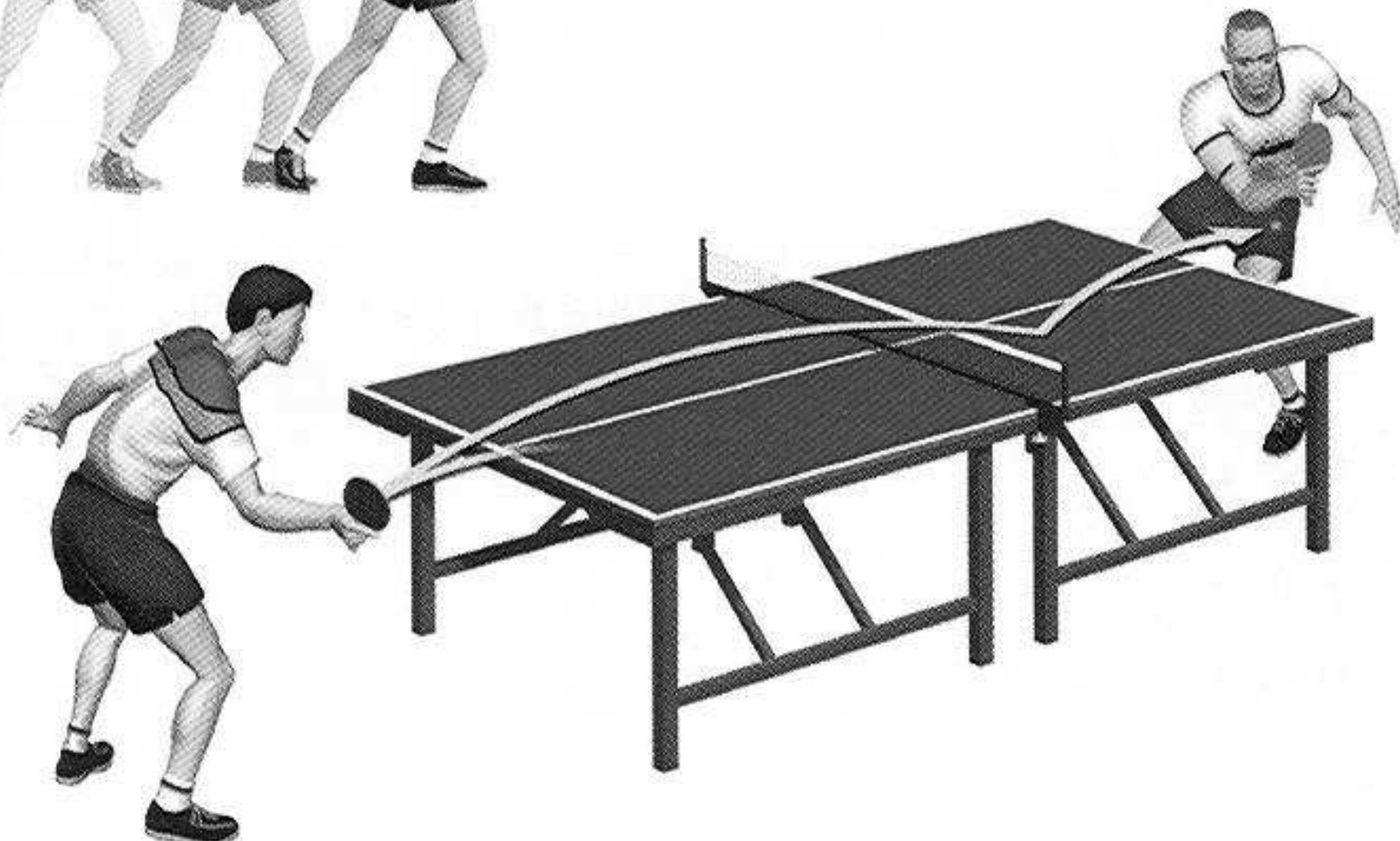
Koncový úder („drajv“)

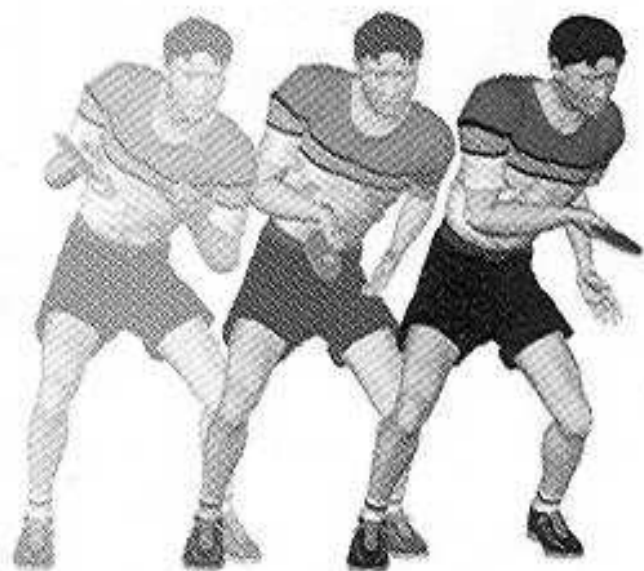
Cílem je okamžité ukončení výměny. Při úderu je rychlost rakety maximální. Hráči drží raketu pevně, aby úder do míčku byl co nejtvrdší. Míček je udeřen v nejvyšším bodě odskoku nebo těsně před ním.



Protiútok („kontradrav“)

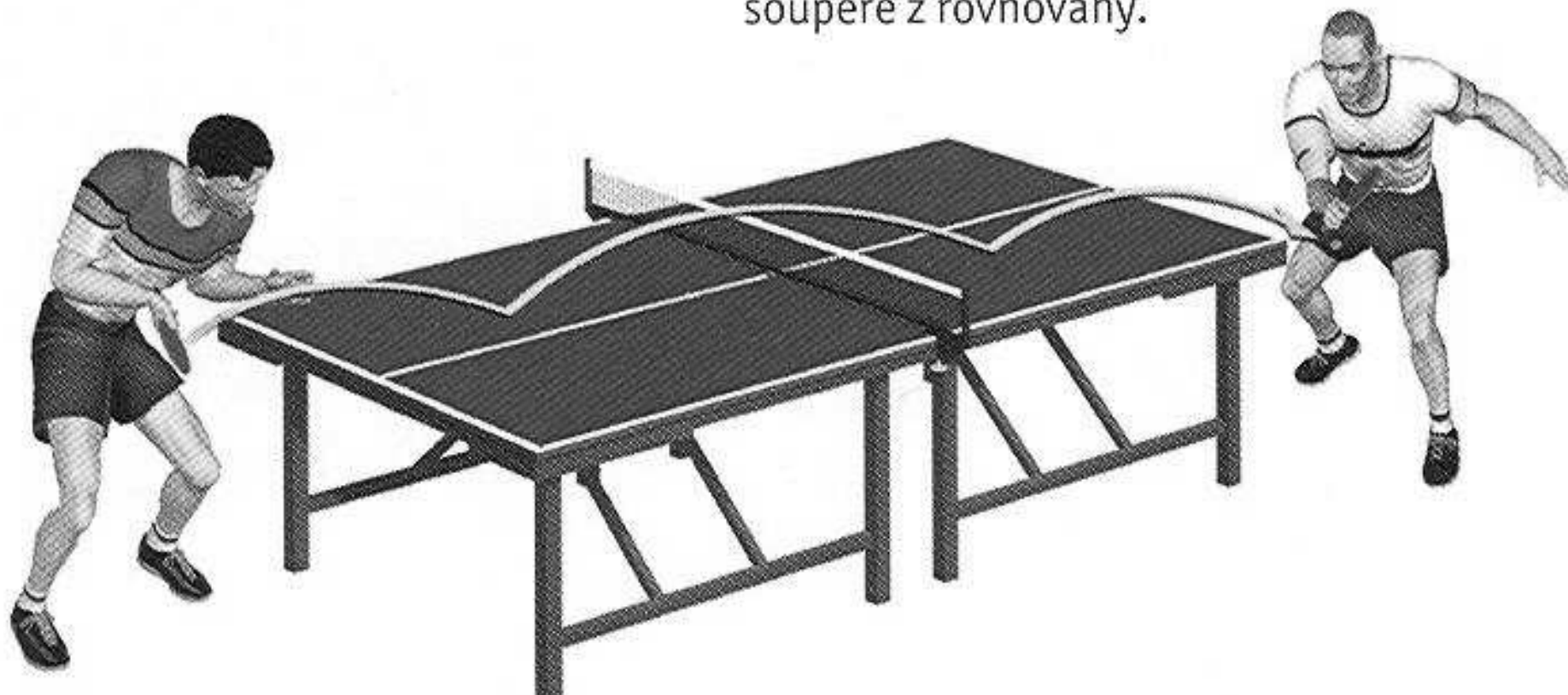
Tvrký přímý úder nízko nad stolem
nemění dráhu letu míče, ale je
účinný pro vysokou rychlost.





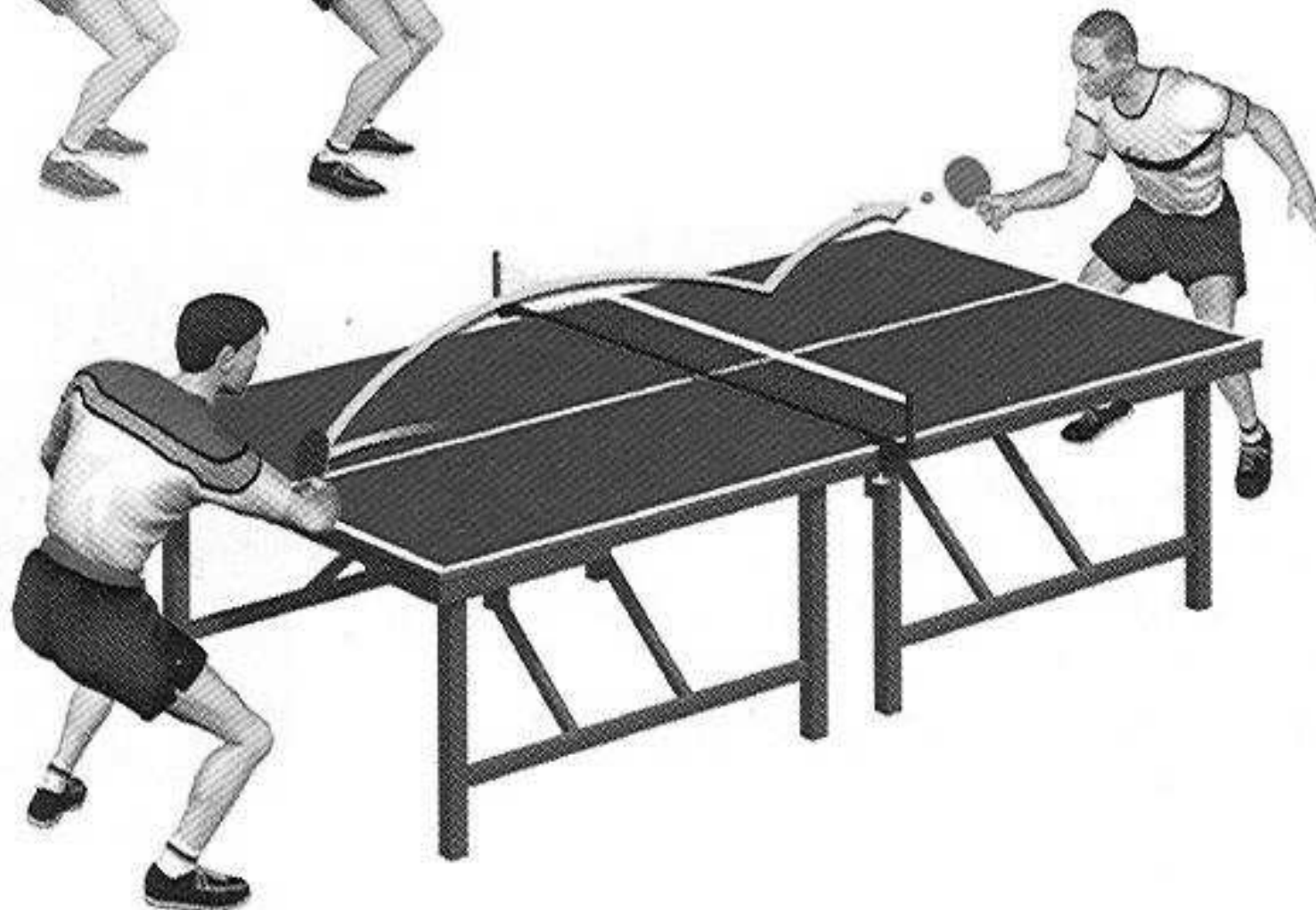
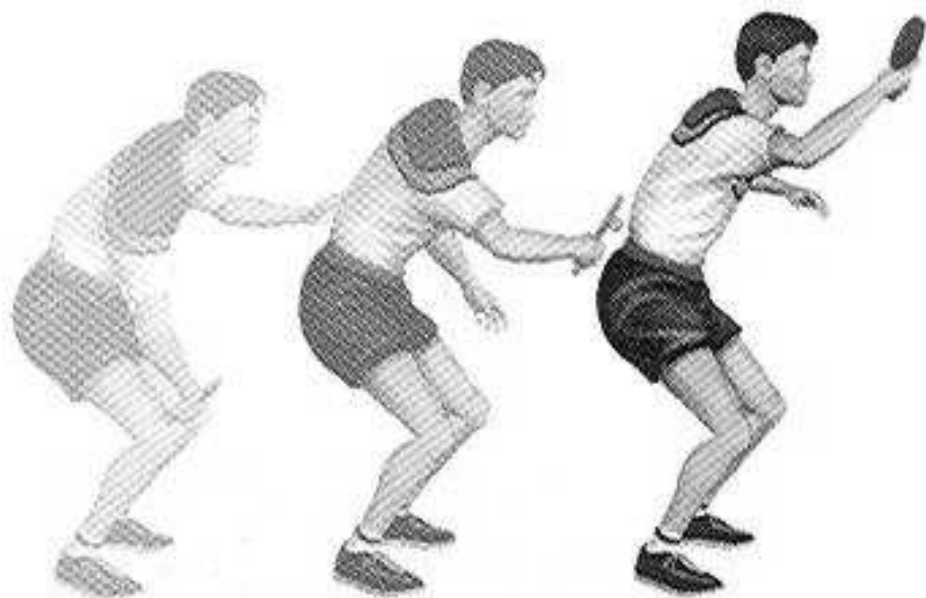
Úder s boční rotací („sidespin“)

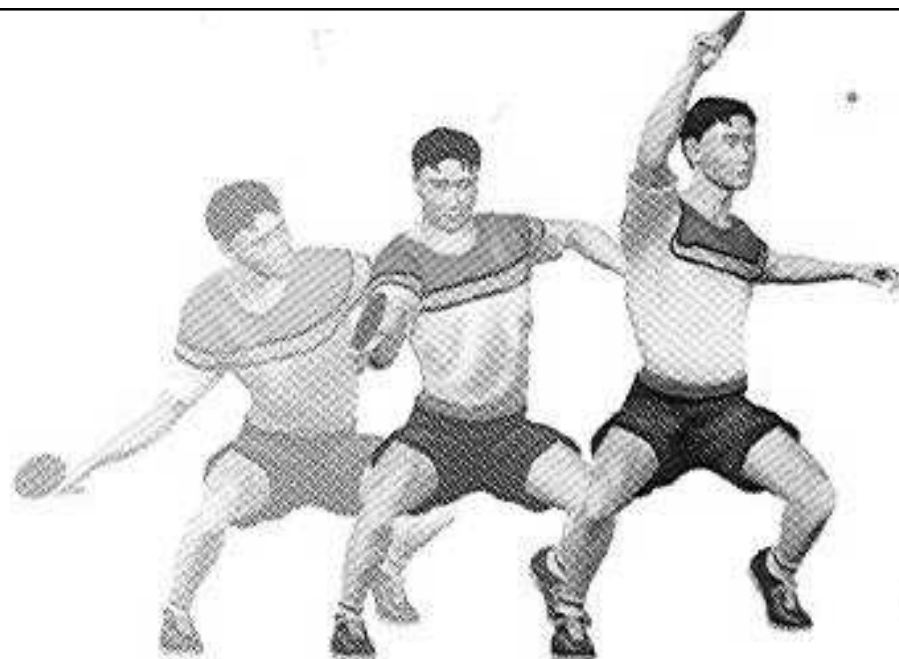
Při podání musí míček dopadnout nejdříve na stranu podávajícího, přejít přes síť a poté dopadnout na stranu přijímajícího. Boční rotace výrazně mění směr letu míčku. Cílem kombinace úderů s boční rotací, forhendu a bekhendu je vyvést soupeře z rovnováhy.



Úder s horní rotací – topspin (bekhendový)

Míček rychleji klesá a po dopadu zrychluje. Po odrazu od soupeřovy rakety má tendenci stoupat.

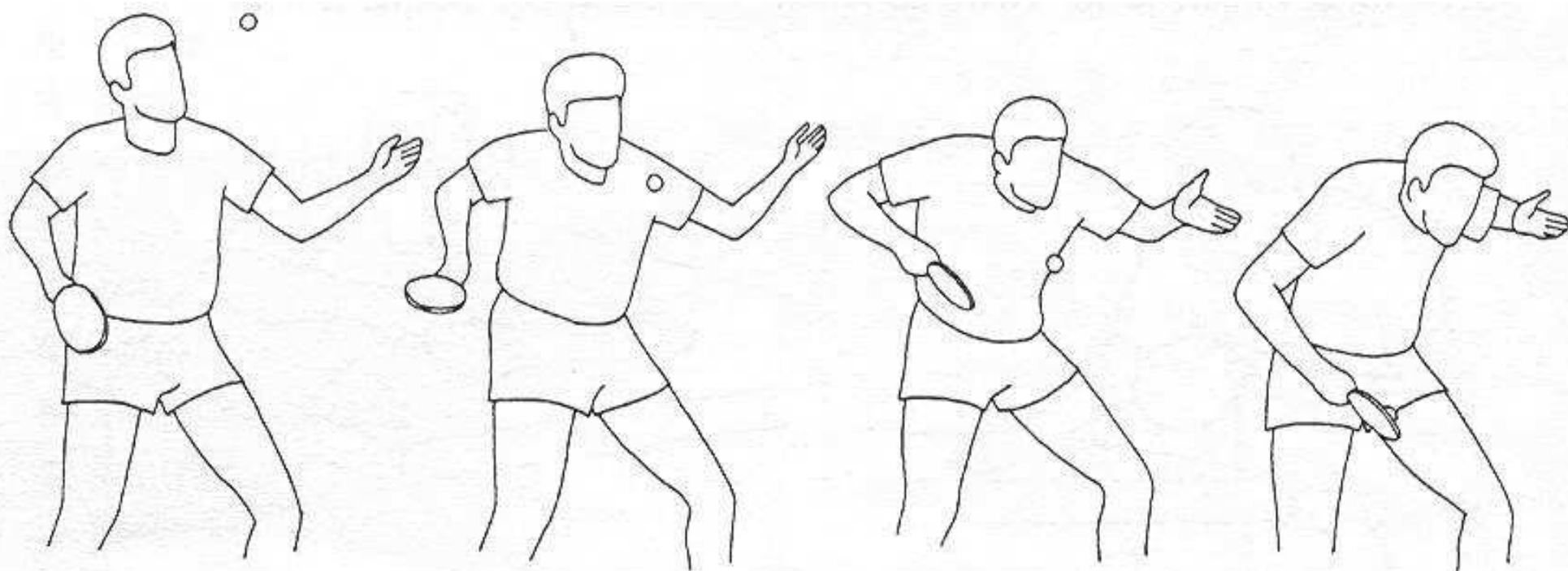




Úder s horní rotací – topspin (forhendový)

Vynikající útočný úder, který je používán v průběhu výměny nebo po podání jako úder na dlouhou vzdálenost.





Obr. 26 Studie forhendového podání s dolní (boční) rotací – let míčku, pohyb paže s pálkou, doprovodné pohyby těla