

Drabinki koordynacyjne

Opracowanie Kamil Socha

Drabinek koordynacyjnych żadnemu trenerowi nie trzeba przedstawiać. To obecnie jeden z obowiązkowych przyborów w każdym klubie. Jego pomoc w kształtowaniu koordynacji, równowagi i poprawianiu szybkości nóg jest ogólnie znana i doceniana. Drabinki wspaniale urozmaicają zajęcia treningowe, a niektóre nowe dla zawodników ćwiczenia potrafią wprowadzić nieco radości do ciężkich treningów i elementy wesołej rywalizacji, zwłaszcza gdy ćwiczenie jest dla zawodników nowością.

Kluczową sprawą podczas ćwiczeń na drabince koordynacyjnej jest jak najkrótszy czas kontaktu stopy z ziemią. Szybsze stopy to lepszy czas reakcji i zdolność szybszej zmiany kierunku biegu. Ćwicząc na drabinkach zawodnik uczy swoje mięśnie szybkiej reakcji, co daje wymierne efekty podczas rywalizacji sportowej.

Ćwiczenia

(Układać od najłatwiejszego do najtrudniejszego)

Biegi

1. Bieg na wprost
Przebiegaj przez drabinkę unosząc wysoko kolana i szybko pracując stopami. Staraj się utrzymywać prosty tułów, stopy mają się sprężyć i odbijać od ziemi i bardzo ważne by ręce pracowały przemiennie z nogami.
2. Bieg bokiem
To ćwiczenie jest podobne do przebiegania bokiem nad małymi płótkami lub pachółkami. Stopy nie powinny się krzyżować, biodra i ramiona powinny być proste zwrócone bokiem do kierunku biegu przez drabinkę.
3. Bieg skrzyżny
Biegniemy po jednej stronie drabinki krzyżując stopy między krawędzią drabinki. Lewa stopa powinna zawsze wylądować po prawej stronie drabiny natomiast prawa stopa powinna zawsze lądować po lewej stronie drabinki. (Rysunek 1 Crossover).
4. Bieg przez drabinki ze sprintem 20m po wyjściu
To ćwiczenie łączy wcześniejsze z natychmiastowym sprintem po wyjściu z drabinek. Wykonaj jedno z wcześniej opisanych ćwiczeń na drabince, po wyjściu natychmiast, biegnij sprintem przez 20m.



Skipy

1. Szybki skip z wysoko uniesionymi kolanami
Przeskakuj na drabinkach unosząc kolana wysoko ku górze, tak by stopa w górze była na poziomie przeciwnego kolana. Pamiętaj o pracy rąk.
2. Szybki skip, z nisko unoszonymi kolanami
Przeskakuj na drabinkach unosząc kolana tylko tyle by wystarczyło na przeskok nad kolejnym szczebelkiem drabinki. Ważne jest jak najszybsze wykonanie tego ćwiczenia.

Skoki

1. Dwie stopy w przód
Skacz na obu stopach prosto przez drabinkę. Stopy powinny mieć kontakt z ziemią po każdym stopniu. Spróbuj stopniowo zmniejszać czas kontaktu Twoich stop z ziemią.
2. Dwie stopy bokiem
Skacz na obu stopach bokiem przez drabinkę. Trzymaj biodra i ramiona pod kątem 90 stopni do kierunku ruchu. Wykonuj skoki raz w lewo raz w prawo.
3. Jedna stopa w przód
Skacz na jednej stopie prosto przez drabinkę. Powinien być kontakt stopy z ziemią po każdej listewce drabinki. Spróbuj stopniowo zmniejszać czas kontaktu Twoich stop z ziemią. Zrób jedną serię na lewej nodze i jedną na prawej.
4. Jedna stopa w bok
Skacz na jednej stopie bokiem przez drabinkę. Trzymaj biodra i ramiona pod kątem 90 stopni do kierunku ruchu. Wykonuj skoki raz w lewo raz w prawo.
5. Ślalom

Wykonuj zygzakami skoki na złączonych stopach na jednej stronie drabinki. (Rysunek 2 Słalom Jump).
Zwiększając trudność można wykonywać to ćwiczenie również na jednej nodze.

6. Twist Jumps

Świetne ćwiczenie zmuszające ćwiczącego do pracy biodrami. (Rysunek 3 Twist Jumps).

Szuranie nogami

Zobacz rysunki od 4 do 8:

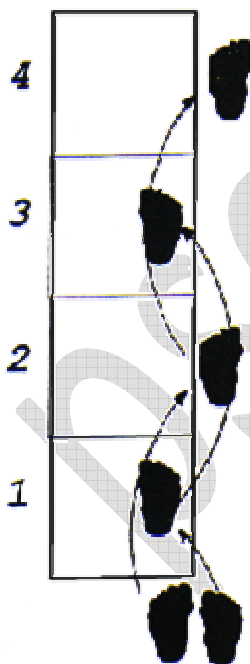
1. Cariocca
2. Front - Back
3. In - Out Shuffle
4. Zig - Zag Shuffle
5. Shuffle Agility

Ćwiczenia kombinowane

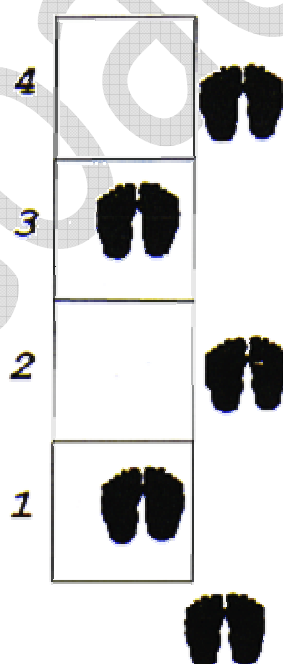
Drabinka koordynacyjna może być różnie składana by zwiększyć kombinacje ćwiczeń. Może być np. złożona pod kątem 90 stopni, np. w literę T. Pozwala to na tworzenie nieograniczonej ilości ćwiczeń, które mogą być wykonywane łącząc np. dowolne dwa, opisane wcześniej, w jedno. Kilka przykładów podajemy poniżej. Układając swoje własne ćwiczenia uwzględniaj też dyscyplinę jaką trenujesz i staraj się modyfikować ćwiczenia do jej potrzeb. Przykłady ćwiczeń kombinowanych:

1. Ustaw drabinkę w kształcie litery T. Biegnij przodem przez każdy szczebelkę, na końcu bieg bokiem w prawo lub lewo i szybki po wyjściu z drabinek
2. Biegnij prawym, później lewym bokiem, na końcu bieg przodem przez szczebelki i sprint
3. Biegnij bokiem jak w ćwiczeniu Cariocca, a następnie przejdź do biegu na wprost.
4. Skacz slalomem najpierw dwa skoki na obu stopach i dwa na jednej.

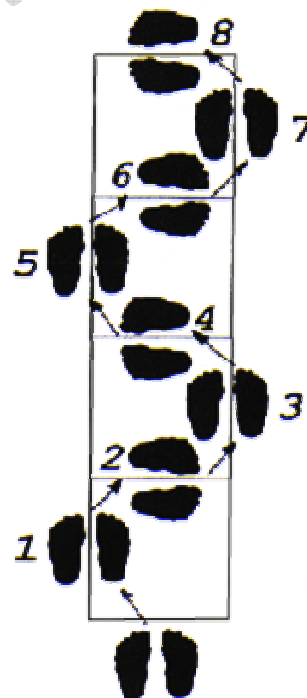
CROSSOVER



SLALOM JUMP



TWIST JUMP



CROSSOVER

1. Stań na początku drabinki jak na obrazku
2. Postaw stopę za pierwszym szczebelkiem i biegnij po jednej stronie drabinki krzyżując stopy po każdym kroku.

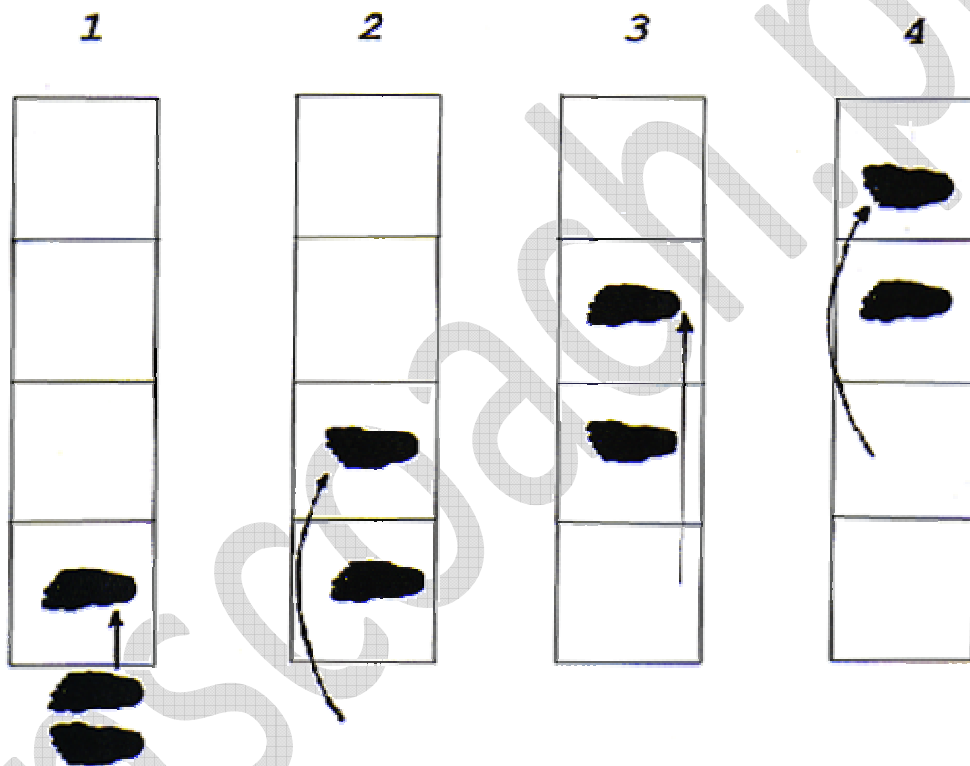
SLALOM JUMP

1. Stań na początku drabinki jak na obrazku
2. Trzymaj obie stopy razem, skacz zygzakiem do przodu po jednym boku drabinki.
3. Ćwiczenie można wykonywać też na jednej nodze.

TWIST JUMP

1. Stań na początku drabinki jak na obrazku
2. Trzymaj obie stopy razem, wykonaj serię skoków jak pokazano na rysunku.
3. To ćwiczenie zmusza do pracy bioder podczas każdego skoku.

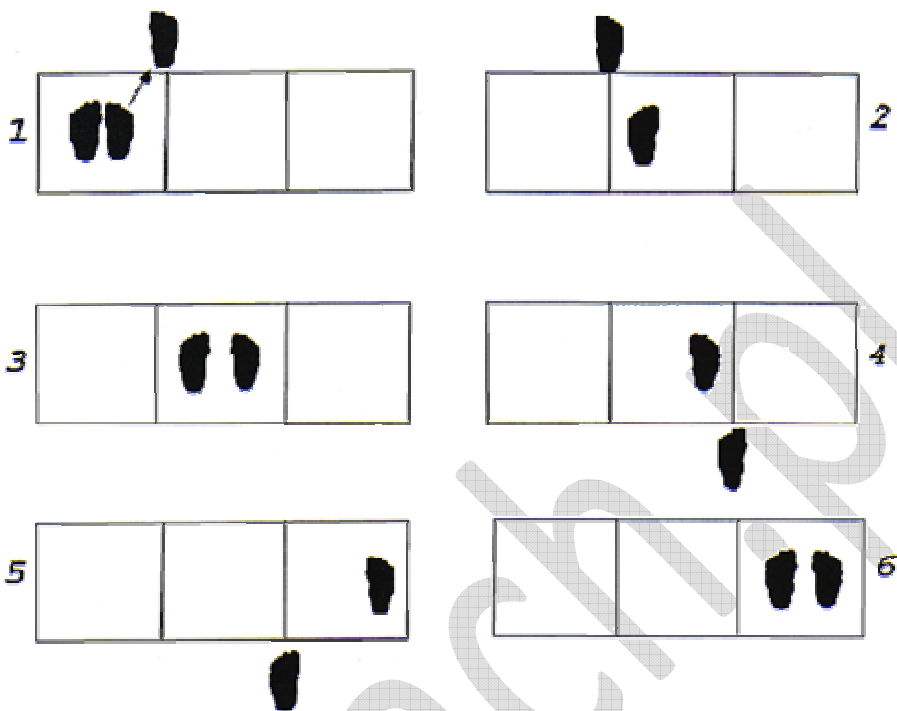
CARRIOCA



1. Stań bokiem na początku drabinki. Postaw prawą stopę za pierwszym szczebelkiem.
2. Skrzyżuj drugą stopę stawiając ją za kolejnym szczebelkiem. Lewa stopa powinna się skrzyżować z przodu prawej stopy.
3. Postaw prawą stopę za trzeci szczebelek. Prawa stopa powinna się skrzyżować za lewą stopą.
4. Jeszcze raz, lewa stopa przejdzie z przodu prawej stopy.

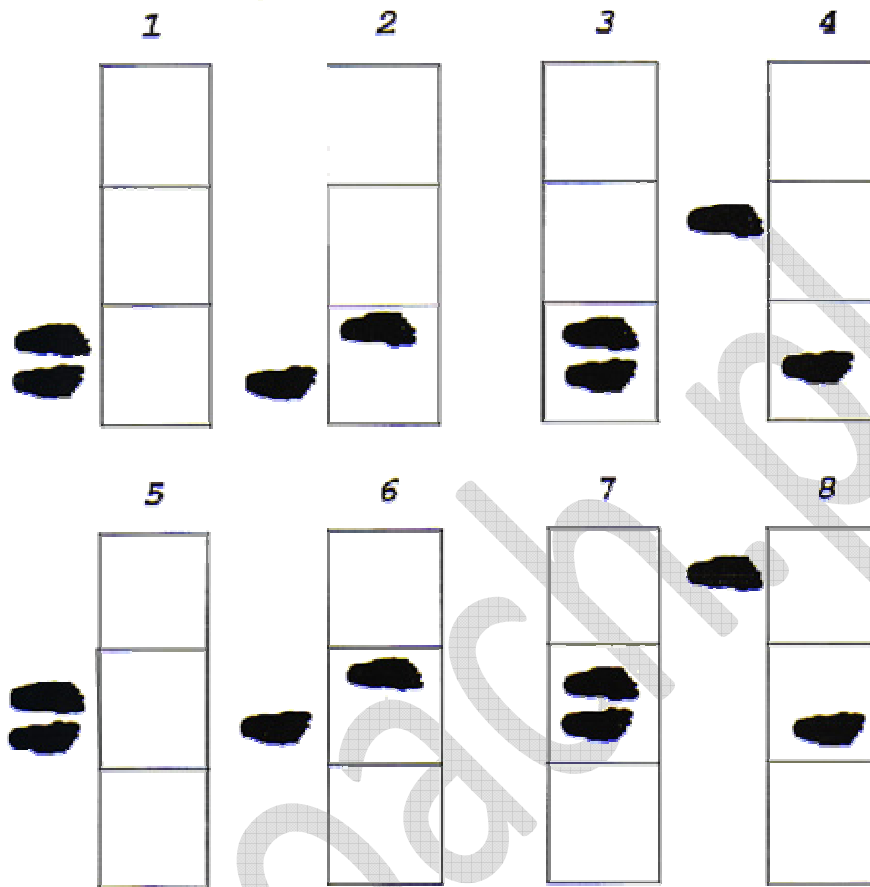
Powtórz tą kolejność na drabince. Zwracaj uwagę na wysokie unoszenie kolan kiedy krzyżujesz nogi z przodu.

FRONT-BACK SHUFFLE



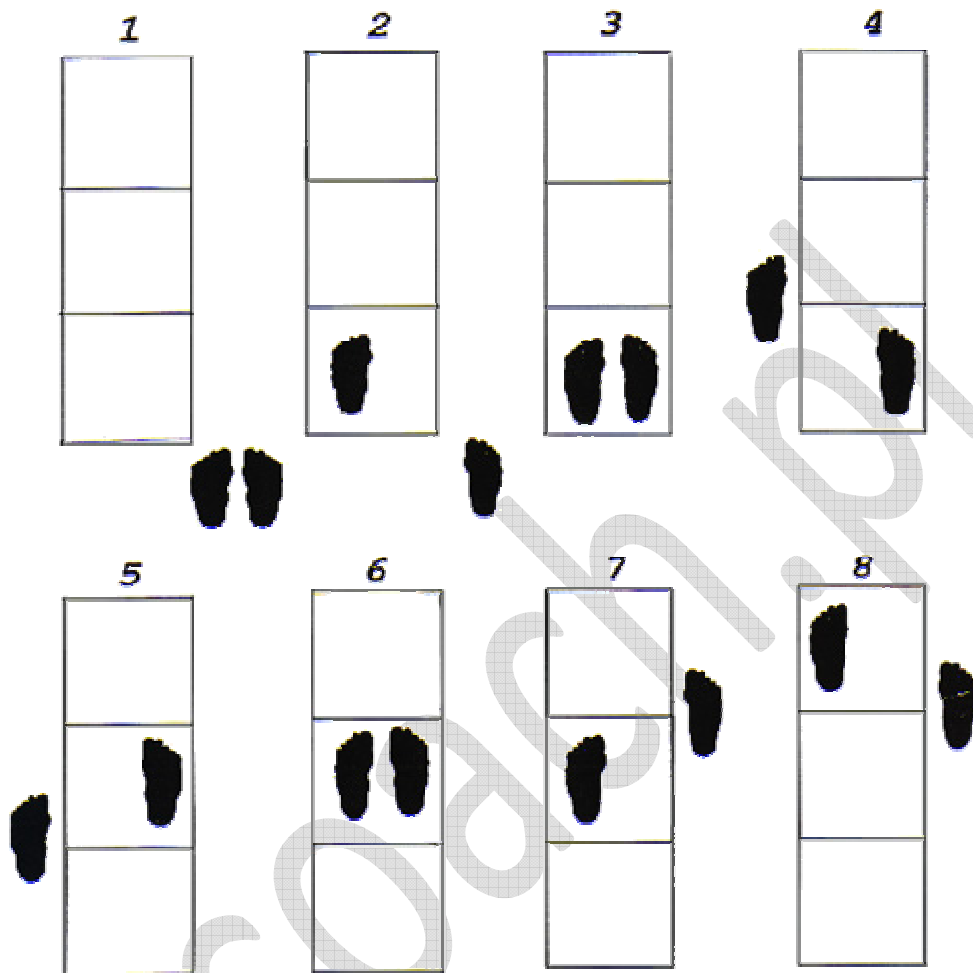
1. Stań bokiem za pierwszym szczebelkiem na początku drabinki. Wystaw do przodu prawą stopę przed drabinkę. Uwaga: Zawsze wystawiaj stopę bliższą kierunku biegu. (ruszając w prawo, wystawiasz prawą stopę)
2. Lewą stopę postaw za drugim szczebelkiem.
3. Dostaw prawą stopę do lewej, by obie stopy znajdowały się za drugim szczebelkiem.
4. Postaw lewą stopę za drabinką.
5. Prawą stopę postaw za trzecim szczebelkiem.
6. Dostaw lewą stopę do prawej, by obie stopy znajdowały się za trzecim szczebelkiem.
7. Powrócisz do pozycji wyjściowej, powtórz całą kolejność na drabince.

IN-OUT SHUFFLE



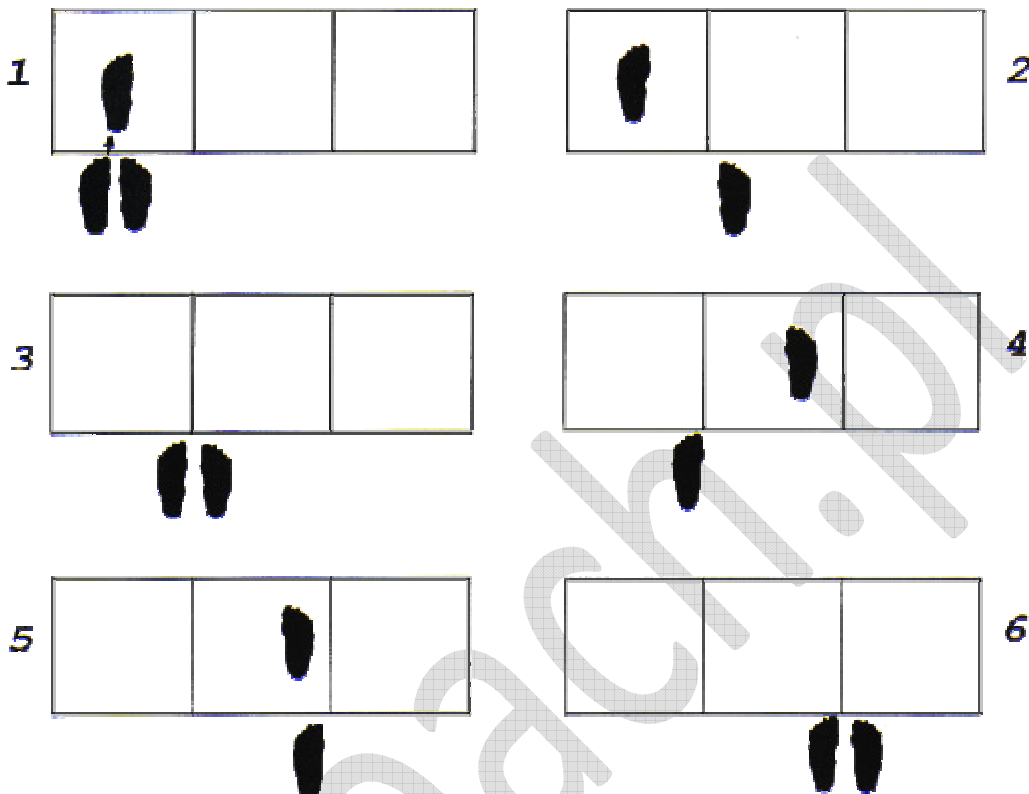
1. Stań przed drabiną, za pierwszym szczebelkiem, bokiem do kierunku biegu
2. Postaw lewą stopę prosto przed sobą, za pierwszy szczebelek
3. Dostaw prawą stopę
4. Postaw lewą stopę do tyłu za drabinę na wysokości drugiego szczebelka.
5. Dostaw prawą stopę
6. Powtórz tą kolejność na drabince
7. Kolejność kroku może być zsumowana i ćwiczenie wykonane w miejscu:
 - 1) w lewo
 - 2) w prawo
 - 3) w tył na lewo
 - 4) w tył na prawo
 - 5) Powtórz kroki.

ZIG-ZAG SHUFFLE



1. Stań przodem z boku drabinki na jej początku
2. Postaw lewą stopę za pierwszym szczebelkiem.
3. Dostaw prawą stopę.
4. Postaw lewą stopę po lewej stronie drabinki na wysokości drugiego szczebelka
5. Postaw prawą stopę w drabince za drugim szczebelkiem
6. Dostaw lewą stopę do prawej, obie powinny być w drabince za drugim szczebelkiem
7. Postaw prawą stopę po prawej stronie drabinki na wysokości trzeciego szczebelka.
8. Postaw lewą stopę w drabince za trzecim szczebelkiem
9. Powtórz tą kolejność na drabince zaczynając krokiem 2.

AGILITY SHUFFLE



1. Rozpocznij stojąc bokiem do kierunku biegu, przed drabinką, na wysokości pierwszej dziury drabinki. Postaw lewą (zewnętrzną) stopę w drabince za pierwszym szczebelkiem.
2. Postaw prawą (wewnętrzną) stopę do tyłu na wysokości drugiej dziury drabinki.
3. Dostaw lewą stopę do prawej, aby obie były na zewnątrz na wysokości pierwszego szczebelka drabiny
4. Postaw do przodu prawą stopę do drugiej dziury
5. Postaw lewą stopę do tyłu na wysokości drugiego szczebelka drabinki
6. Dostaw prawą stopę do lewej, aby obie były na zewnątrz na wysokości drugiego szczebelka drabiny
7. Postaw lewą stopę do przodu za trzeci szczebelek. Powtórz powyższą kolejność na drabince.
8. Kolejność kroków może zostać zsumowana i ćwiczenie wykonane w miejscu:
 - 1) lewa w przód
 - 2) prawa w bok
 - 3) lewa z powrotem
 - 4) prawa naprzód
 - 5) lewa w bok
 - 6) prawa w tył
 - 7) powtórz kroki