

Instruktažní video technika a metodika rozdělovače na 100m.

Běh na 100m s překážkami je velmi náročnou technickou disciplínou požárního sportu a největší problém dělá většině závodníků právě rozdělovač, který je tzv. "alfou a omegou" stovky a kde se rozhoduje o úspěchu a neúspěchu celého pokusu. Rozhodl jsem se proto, s pár přáteli, vytvořit toto video kde se snažím vysvětlit základní zákonitosti zapojení rozdělovače od úplných začátků, až po úroveň, kde se na rozdělovači ztrácí pouze několik desetin. Všechny poznatky, které jsou uvedeny v tomto videu, jsem zpracoval sám, jelikož v našich podmínkách chybí dostatek kvalitních materiálů pro trénink této části stometrové dráhy.

Věřím, že vám video pomůže ke zkvalitnění tréninkového procesu a ke zvýšení celkové výkonnosti v běhu na 100m. Děkuji také všem, kteří mě při tvorbě videa podporovali a pomáhali. Příjemnou zábavu u sledování

Jakub Paulíček

<http://www.ulozto.cz/10676801/rozdlovac-avi>

Heslo: hasic