

1. Akrobacie: nůžky, dálkový skok, kadet

1. Napiš, čím je z kinematického hlediska určena trajektorie, po které se v letové fázi pohybuje těžiště těla:

a) _____

b) _____

2. Co je třeba rozvíjet v rámci funkční přípravy pro dané skoky z hlediska flexibility?

3. Co je třeba rozvíjet v rámci funkční přípravy pro dané skoky z hlediska silových předpokladů?

4. Kolem jaké osy se otáčí gymnastka při skoku kadet?

sagitální

vertikální

transverzální

5. Dokážeš vyskákat po jedné i po druhé noze 10 schodů? Ruce v bok.

ano

ne

6. Vypiš alespoň 3 nejčastější chyby, se kterými se setkáváme u daných skoků:

7. Jak z mechanického hlediska snížíme sílu nárazu při doskoku, čímž „změkčíme“ dopad?

8. Na základě impulsu síly tak síla nárazu klesá s:

klesající _____

klesající _____

rostoucí _____