

12. Hrazda: podmet, vzepření vzklopno

1. Jakým pohybem zahajujeme podmet ze vzporu na hrazdě?

2. Doplň větu: V první fázi podmetu, když gymnasta drží žerd', prochází osa otáčení

_____, v letové fázi podmetu osa otáčení prochází _____ .

3. Jaká cvičení bys doporučili cvičenci, který při podmetu není schopen udržet boky u žerdě?

4. Vypiš alespoň 3 základní kroky nácvičku podmetu, kdy postupujeme od jednodušší varianty k náročnější:

5. Jak držíme gymnastu při poskytování dopomoci při podmetu?

6. Jak je třeba zacílit funkční přípravu před nácvičkou vzepření vzklopno?

a) _____

b) _____

7. Napiš 3 základní fáze cviku vzepření vzklopno.

a) _____

b) _____

c) _____

8. Díky čemu má gymnasta z mechanického hlediska dostatečnou rychlost pohybu až do dokončení prvku vzepření vzklopno?
