**13. Hrazda: kmih, vzepření vzklopmo**

1. Seřaď jednotlivé pohyby kmihu na hrazdě, jak za sebou navazují:

1. pohyb vpřed v mírném vysazení

\_\_\_\_\_\_ kmih vzad

\_\_\_\_\_\_ korekce hmatu

\_\_\_\_\_\_ odtlačení od žerdi

\_\_\_\_\_\_ vysazení v bocích

\_\_\_\_\_\_ aktivní švih dolních končetin vzhůru

\_\_\_\_\_\_ prohnutí těla pod žerdí

1. Pro správnou práci trupu při kmihu je třeba mít zpevněné tělo. Nakresli 3 cvičení, kterými se můžeš funkčně připravit i mimo tělocvičnu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1. Jak vypadá nácvik izolovaného kmihu?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jak je třeba zacílit funkční přípravu před nácvikem vzepření vzklopmo?
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Napiš 3 základní fáze cviku vzepření vzklopmo
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Díky čemu má gymnasta z mechanického hlediska dostatečnou rychlost pohybu až do dokončení prvku vzepření vzklopmo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_