

### 13. Hrazda: kmih, vzepření vzklopno

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 žerdi

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

--	--	--

3. Jak vypadá nácvik izolovaného kmihu?

\_\_\_\_\_

4. Jak je třeba zacílit funkční přípravu před nácvikem vzepření vzklopno?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

5. Napiš 3 základní fáze cviku vzepření vzklopno

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_