

## 14. Přeskok: odrazová příprava

1. Pro cvičení v jakých gymnastických disciplínách je důležitá odrazová příprava?

---

2. Napiš alespoň 5 různých cvičení pro rozvoj explozivní síly dolních končetin.

---

---

---

---

---

3. Jakou formu mechanické energie využíváme pro odraz při využití přeskokového můstku nebo trampolíny?

---

4. Vyber správnou odpověď:

- a) před můstkem se odrážíme snožmo, z můstku snožmo
- b) před můstkem se odrážíme snožmo, z můstku jednož
- c) před můstkem se odrážíme jednož, z můstku snožmo
- d) před můstkem se odrážíme jednož, z můstku jednož

5. Vyzkoušej a podtrhni způsoby, jakými umíš skákat přes švihadlo:

snožmo s meziskokem; snožmo bez meziskoku; na pravé noze; na levé noze;

snožmo vzad s meziskokem; snožmo vzad bez meziskoku; „vajíčko“; dvojšvih.

Pokud umíš dvojšvih, vyzkoušej, kolik jich zvládneš hned za sebou: \_\_\_\_\_