

15. Přeskok: skrčka, roznožka

1. Skrčka a roznožka jsou přeskoky?

a) převratové b) nepřevratové

2. Na jakých 6 základních fázích můžeme rozdělit tyto přeskoky (skrčku a roznožku)?

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

3. Přes jaké nářadí můžeme skrčku a roznožku skákat? Vypiš všechny, co víš.

4. Jak lze rozvíjet předpoklady pro dynamický odraz z můstku? Navrhni alespoň 3 cvičení:

5. Proč je důležité mít posílené svaly pletence ramenního pro skrčku a roznožku?

6. Jak můžeme posílit svaly pletence ramenního?

7. Jaká forma mechanické energie se využívá ve fázi odrazu z můstku?

8. Jaký je rozdíl při poskytování dopomoci u skrčky a roznožky?

