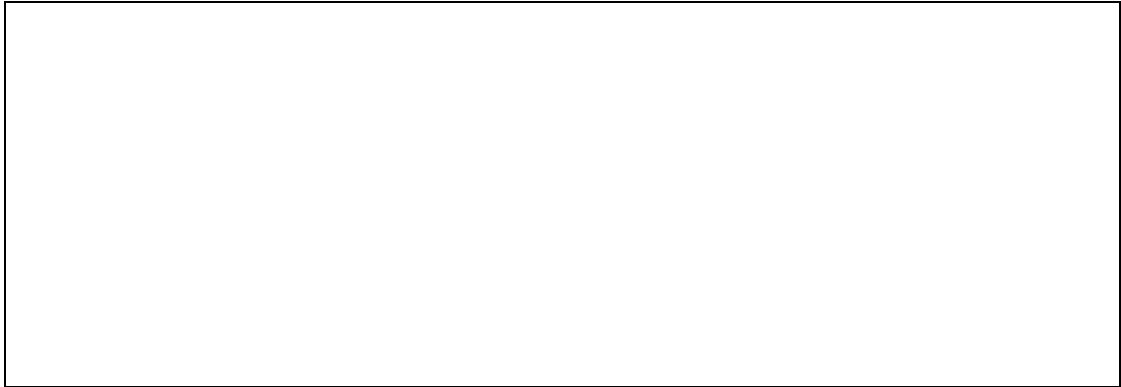


16. Přeskok: přemet vpřed

1. Z přeskokového můstku se gymnasta odráží
 - a) jedno nož
 - b) střídno nož
 - c) snožmo
2. Nakresli vektory horizontální rychlosti z rozběhu, rychlosti odrazu z můstku a jejich výslednici.



3. Jak bys rozvíjel sílu horních končetin pro dynamický odraz z přeskokového stolu?

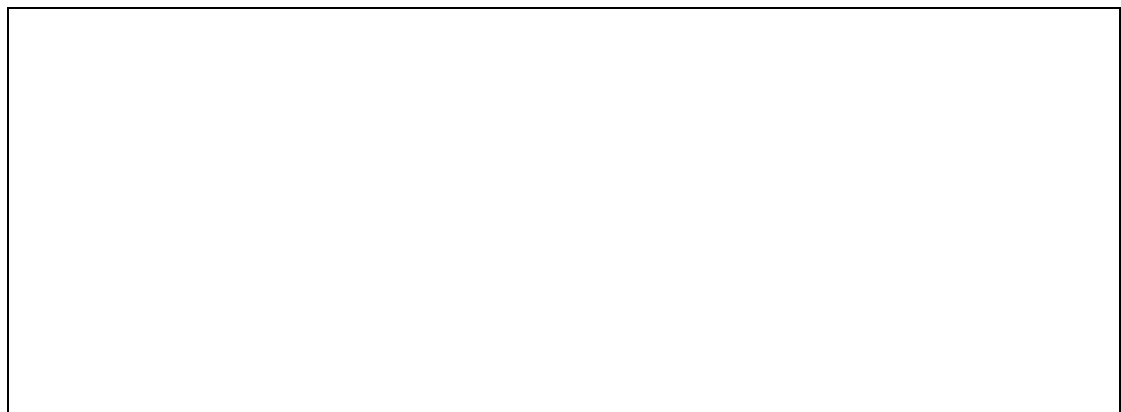
4. Vypiš 3 z nejběžnějších chyb, se kterými se u přemetu vpřed setkáváme.

a) _____

b) _____

c) _____

5. Nakresli, kde stojí a jak drží cvičence dopomáhající, jsou-li k dispozici dva?



6. Napiš dvě průpravná cvičení, která bys zařadil pro nácvik prvku jako první. (Počítáme s tím, že stoj na ruce již cvičenec umí).

a) _____

b) _____