

18. Kladina: čertík, dálkový skok, kotoul

1. Po jaké trajektorii se pohybuje těžiště těla při dálkovém skoku?

2. Pro dálkový skok je třeba posílit flexory i extenzory kyčelního kloubu, navrhni dvě cvičení takto zaměřená.

a) _____

b) _____

3. Jaké jsou obvyklé chyby při provádění čertíku?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Popiš, jak bys poskytl pomoc při kotoulu vpřed na kladině.

5. Jakou formu energie má tělo gymnastky

v průběhu kotoulu vpřed na kladině: _____

po dokončení prvku ve stoji na kladině: _____

6. Nakresli správné držení paží při kotoulu na kladině ve fázi lehu na zádech.

7. Jaká cvičení bys doporučil gymnastce, která bude mít problémy se vztykem v poslední fázi kotoulu vpřed na kladině?

