

20. Kladina: seskok roznožmo, seskok rondátem

1. Navrhni 2 cvičení, která gymnastku funkčně připraví na seskok roznožmo.

a) _____

b) _____

2. Po jaké trajektorii se pohybuje těžiště těla při seskoku roznožmo?

3. Kolikrát zvládneš zvednout dolní končetiny vzhůru bez položení na zem ve vzporu sedmo roznožném? Vyzkoušej a napiš.



4. Jaké dovednosti by měl cvičenec umět před nácvikem seskoku rondátem z kladiny?

a) _____

b) _____

5. Popiš, jak bys dával dopomoc gymnastce při seskoku rondátem z kladiny?

6. Jaké síly dávají tělu impuls do rotace při seskoku rondátem?

7. Jaké jsou obvyklé chyby při provádění seskoku rondátem?

a) _____

b) _____

c) _____