

22. Kruhy: houpání, houpání s obraty

1. Doplň: Pro provedení houpání v dostatečném rozsahu je potřeba mít protažené

_____ .

2. Nakresli alespoň 2 cvičení ve dvojici, které můžeme využít jako funkční přípravu pro houpání.

--	--	--

3. Z mechanického hlediska je houpání na kruzích nucené kmitání. Co to znamená?

4. Jakým pohybem je zakončeno houpání v nejvyšší poloze

vpředu: _____ vzadu: _____

5. Jaké jsou obvyklé chyby při obrazech v hupu na kruzích?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

6. Obrat v hupu je zahájen pohybem

- a) paží
- b) kyčlí
- c) špiček

7. Přejít z vysazení do prohnutí je během obratu v hupu

- a) nežádoucí
- b) žádoucí
- c) nepodstatné, provedení obratu jím není ovlivněno