**27. Bradla: stoj na ramenou, kotoul**

1. Jaký cvik by měl cvičenec umět, než se začne učit stoj na ramenou na bradlech?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jak správně poskytujeme dopomoc při nácviku stoje na ramenou na bradlech?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jaké jsou základní chyby při provádění stoje na ramenou na bradlech?
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Co musí z mechanického hlediska platit, aby gymnasta ve stoji na ramenou na bradlech nepřepadával otáčivým pohybem vpřed ani vzad? Napiš to rovnicí.

|  |
| --- |
|  |

1. Při stoji na ramenou na bradlech má tělo být
2. v postavení kolmém k žerdím
3. nakloněno mírně vzad
4. nakloněno mírně vpřed
5. Při kotoulu vpřed na bradlech je důležitý správný přehmat. Napiš, kdy musí gymnasta přehmat provést.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jak lze usnadnit nácvik kotoulu na bradlech, aby cvičenec neměl strach, že propadne mezi žerděmi dolů?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_