

27. Bradla: stoj na ramenou, kotoul

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

2. Jak správně poskytujeme pomoc při nácviku stoje na ramenou na bradlech?

3. Jaké jsou základní chyby při provádění stoje na ramenou na bradlech?

a) _____

b) _____

4. Co musí z mechanického hlediska platit, aby gymnasta ve stoji na ramenou na bradlech nepřepadával otáčivým pohybem vpřed ani vzad? Napiš to rovnicí.

5. Při stoji na ramenou na bradlech má tělo být

a) v postavení kolmém k žerdím

b) nakloněno mírně vzad

c) nakloněno mírně vpřed

6. Při kotoulu vpřed na bradlech je důležitý správný přehmat. Napiš, kdy musí gymnasta přehmat provést.

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