

30. Šplh

1. Jaká mechanická energie se při šplhu stále zvyšuje?

2. Jaké dva mechanické parametry ovlivňují velikost třecí síly mezi rukama, resp. nohama a lanem?

a) _____

b) _____

3. Napiš, co je nutné posílit před nácvikem samotného šplhu?

4. Je nezbytné umět shyb pro šplh s přírazem?

ANO NE

5. Napiš, jak dlouho vydržíš ve shybu nadhmatem a na čem jsi výdrž měřil (na hrazdě, na laně, na větvi,...)?

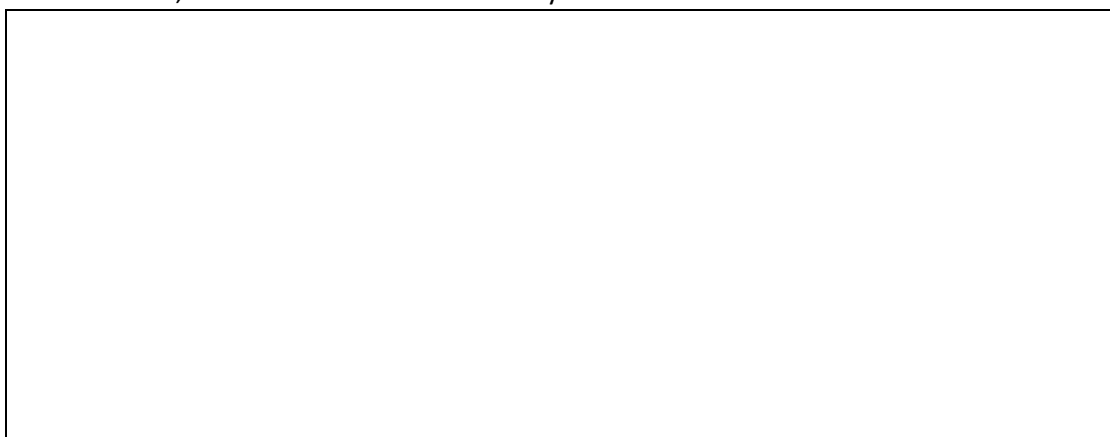
6. Napiš 3 základní chyby při šplhu.

a) _____

b) _____

c) _____

7. Nakresli kličku, kterou držíš lano mezi chodidly.



8. Jak slézáme lano?
