

8. Akrobacie: salto vpřed skrčmo

1. Je salto akrobatickým prvkem?

ANO

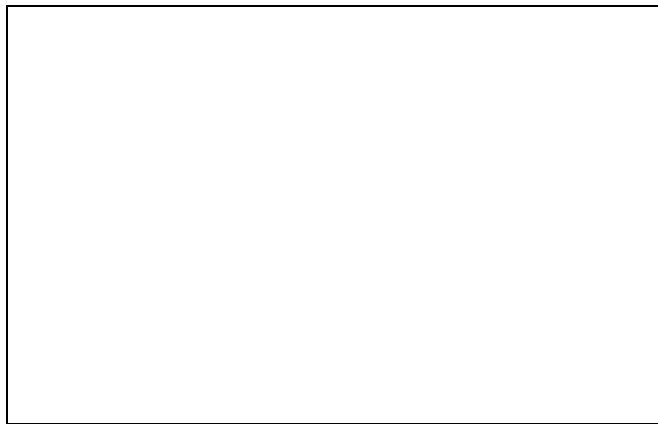
NE

2. Na salto vpřed se odrážíme

a) snožmo

b) odrazem jednož

3. Načrtni polohu gymnasty na začátku odrazové fáze (při prvním kontaktu s podložkou).



4. Jak můžeme měnit rychlost rotace těla během letové fáze u salta?

5. Vypiš alespoň 3 základní chyby, se kterými se při saltu vpřed obvykle setkáváme:

a) _____

b) _____

c) _____

6. Jaké svalové skupiny je nutné posílit před nácvikem salta?

7. Vymysli dvě průpravná cvičení na salto vpřed (popiš nebo udělej nákres).

