

9. Hrazda: výmyk

1. Jaké jsou dvě základní varianty výmyku dle způsobu jeho zahájení?

2. Jaký je správný úchop při výmyku a jak má být široký?

3. Jaké svalové skupiny je nutné posílit před nácvikem výmyku?

4. Vyzkoušej výdrž ve shybu (brada nad žerdí). Jak dlouho jsi vydržel?

5. Seřaď průpravná cvičení podle toho, jak bys je postupně zařadil do nácviku výmyku.

- _____ sešín s výdrží v jednotlivých fázích
- _____ výmyk odrazem jednoho
- _____ sešín s dopomocí
- _____ nácvik konečné polohy vzporu
- _____ výmyk s využitím nakloněné roviny
- _____ sešín bez dopomoci

6. Během výmyku koná cvičenec mechanickou práci. Jakou formu energie tím tělu dodává?

7. V první a druhé části výmyku dopomáháme cvičenci rozdílným způsobem. Napiš jak.
V první fázi:

V druhé fázi:
