

## Průpravné úpoly

Předpokladem k udělení zápočtu je seminární práce na vybrané téma:

1. Průpravné úpoly vhodné pro zápas  
(zvláště v. s. a ř. ř.)
2. Průpravné úpoly vhodné pro judo
3. Průpravné úpoly vhodné pro karate
4. Průpravné úpoly vhodné pro box
5. Průpravné úpoly vhodné ostatní úpolové sporty
6. Průpravné úpoly vhodné pro sportovní hry
7. Průpravné úpoly rozvíjející různé kondiční pohybové schopnosti
8. Průpravné úpoly rozvíjející různé koordinační pohybové schopnosti

Požadavky pro zápočtový test:

Student prokáže praktickou dovednost v základních pádových technikách podle rozpisu.

pád vpřed	s převratem	bez zaražení (přez překážku)
		se zaražením (úderem)
	bez převratu	se zaražením
		bez zaražení
pád vzad	s převratem	bez zaražení
	bez převratu	se zaražením
pád stranou	se zaražením	
kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem	
	vzad s oobratem 180°	
	„padající list“	