ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

ARCH 1	Balousová Dominika	Drimlová Amálie	Fikar Jakub	Jícha Tomáš	Kupka Martin	Lakota Antonín	Matoušková Tereza	Pavelka Lukáš	Pavlíčková Žaneta	Pospíšilová Anna
Datum										
Základní typy úchopů – popis a ukázka			ok		ok	ok			ok	
TRH			ok		ok	ok			ok	
Pozved trhový			ok		ok	ok			ok	
Výtah trhový			ok		ok	ok			ok	
Trh do podřepu			ok		ok	ok			ok	
Trh do dřepu			ok		ok	ok			ok	
Trh od pasu do podřepu/do dřepu			ok		ok	ok			ok	
Trh z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu			ok		ok	ok			ok	
Trhové spády			ok		ok	ok			ok	
Trhové výrazy do dřepu (snatch balance)			ok		ok	ok			ok	
Popis nejčastějších chyb			ok		ok	ok			ok	
NADHOZ	ok				ok	ok			ok	
Pozved nadhozový	ok				ok	ok			ok	
Výtah nadhozový	ok				ok	ok			ok	
Přemístění do podřepu	ok				ok	ok			ok	
Přemístění do dřepu	ok				ok	ok			ok	
Přemístění od pasu do podřepu/do dřepu	ok				ok	ok			ok	
Přemístění z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok				ok	ok			ok	
Výraz do podřepu	ok				ok	ok			ok	
Výraz do střihu	ok				ok	ok			ok	
Nadhoz	ok				ok	ok			ok	
Popis nejčastějších chyb	ok				ok	ok			ok	
MRTVÝ TAH	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
Klasický	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
Rumunský	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
Sumo, trojbojařský	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu	ok		ok		ok	ok		ok	ok	
DŘEP	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Popis základní popis techniky („Jak provést cvik dřep?“, nejčastější chyby...)	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Hluboký dřep s vahou vlastního těla bez zátěže / Goblet dřep s kettlebellem / kotoučem, na boso	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Hluboký dřep s činku vzadu na ramenou	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Hluboký dřep s činkou v předu na ramenou	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na široko	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
Ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok	ok	ok		ok	ok		ok	x	
BENCH PRESS	ok		ok		ok	ok		ok	ok	ok
Popis a ukázka základní techniky bench pressu, nejčastější chyby	ok		ok		ok	ok		ok	ok	ok
Vysvětlení a ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok		ok		ok	ok		ok	ok	ok
TLAKY PŘED HLAVOU Military press S VELKOU ČINKOU	ok		ok		ok	ok	ok	ok	ok	
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU	ok		ok		ok	ok	ok	ok	ok	
2 základní postupy	ok		ok		ok	ok	ok	ok	ok	
Striktně na mezilopatkové svaly	ok		ok		ok	ok	ok	ok	ok	
SHYBY	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok
Popis základní techniky provedení a ukázka (i s ukázkou dopomoci)										

Předkopávání	ok		ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok
Legpress	ok		ok		ok	ok		ok	ok	ok
Zakopávání	ok		ok		ok	ok		ok	ok	ok
Rozpažování	ok		ok		ok			ok	ok	ok
Upažování	ok		ok		ok			ok	ok	ok
Bicepsové zdvihy	ok		ok		ok			ok	ok	ok
Tricepsové tlaky	ok		ok		ok			ok	ok	ok
Flexe zápěstí										
Výpony										
Zkracovačky										