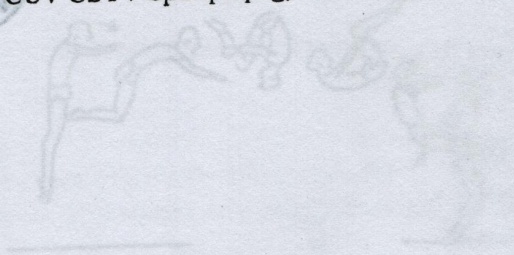


Literatura:

1. APPELT, K. a kol. Gymnastické názvosloví II. 1. vyd. Praha: St. ped. nakl., 1987. 109 s.
2. PAVLÍK, J. a kol. Sportovní gymnastika na 2. stupni základní školy. 1. vyd. Brno: UJEP, 1982. 229 s.
3. PAVLÍK, J. a kol. Sportovní gymnastika na středních školách. 1. vyd. Brno: UJEP, 1983. 173 s.
4. PETR, O. a kol. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. 1. vyd. Praha: St. ped. nakl., 1983. 150 s.
5. Pravidla sportovní gymnastiky žen. 1. vyd. Praha: Česká gymnastická federace, 1997. 202 s.
6. SVATOŇ, V. Gymnastika metodicky a hrou. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992. 62 s.
7. SVATOŇ, V. a kol. Metodické listy k novým sestavám sportovní gymnastiky. 1. vyd. Ostrava: Metasport, 1983. 127 s.
8. VLASÁKOVÁ, N. a kol. Metodické listy k sestavám závodního programu sportovní gymnastiky pro žákyně. 1. vyd. Praha: ČUV ČSTV Sportpropag, 1990. 42 s.



obr. 136

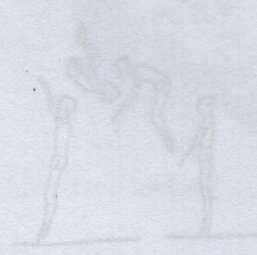
- Nácvik:*
1. Sbalení v lehu na zemi, kotouč bez dohmatu na moňtanovce. Sbalení se odrazem (viz Malé trampolína).
 2. Nácvik salta vpřed s kletu (s nižší polohy).
 3. Salto vpřed s dopomocí lanče - dva zachránči stojí na okrajích trampolína a po posledním cvičení vyběhli na plachtu a přidrželi lanč v průběhu rotace.
 4. Provedení salta z výskoku bez lanče s dopomocí, která je poskytována zachránči měkkými kufříky pod cvičením v okamžiku dopadu.

Hlavní chyby: předčasné sbalení, nedostatečné vzpažení na začátku skoku, nedostatečné sbalení při provádění cvičení až za následek zavírání očí s tím i špatnou orientací na trampolíně, vede někdy špatnému dopadu, proto dbáme na zvýšenou pozornost při zachráně na okrajích trampolína.

3. Salto vzad

Tento cvik navozujeme po zvládnutí salta vpřed a začínáme jej jen u zdatnějších cvičenek.

Technika provedení: vzad jako u salta vpřed i při tomto je výskok začíná pohyb ze vzpažení. Tělo opouští plachtu rovně a cvičenka se snaží dosáhnout kolmému zastavení ramen a otáčení celého těla kolem pravolevé osy vzad. Následuje pomalé sbalení. V této pozici zůstává tělo jen velmi krátce a následuje dynamické vytažení nohou. Součástí cvičení provede například hlavy a ramenou, hrudník protlačí vpřed a nohy dopadají na trampolínu kolmo (obr. 137).



obr. 137