

Seznam použité a doporučené literatury:

1. APPELT, K., LIBRA, M.: Gymnastické názvosloví.
Praha, SPN, 1987.
2. KARAS, V., LIBRA, M.: Biomechanika sportovní gymnastiky.
Praha, SPN, 1980.
3. KARAS, V., OTÁHAL, S., SUŠANKA, P.: Biomechanika tělesných cvičení.
Praha, SPN, 1990.
4. KARAS, V., OTÁHAL, S.: Základy biomechaniky pohybového aparátu člověka.
Praha, Karolinum, 1991.
5. KRIŠTOFIČ, J.: Fyzikální aspekty sportovní techniky.
Praha, Karolinum, 1996.
6. LIBRA, J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky.
Praha, SPN, 1971.
7. NOVÁK, A.: Biomechanika tělesných cvičení.
Praha, SPN, 1970.
8. PRÁT, M.: Možnosti provedení salt s obraty.
Diplomová práce FTVS UK, Praha, 1995.
9. TŮMA, Z. Technické základy pohybu jako východiska didaktiky struktur složitých pohybových činností. Kandidátská disertační práce FTVS UK, Praha, 1992.
10. TŮMA, Z. a kol.: Sportovní gymnastika I. díl. Učební text pro trenéry II. a III. třídy.
Praha, Olympia, 1988.
11. TŮMA, Z., ZÍTKO, M.: Akrobatická příprava.
Praha, Ústřední škola ČOS, 1997.
12. ZÍTKO, M., VLASÁKOVÁ, N., NEMKYOVÁ, R.: Základy sportovní gymnastiky pro odbory ZRTV.
Praha, ČÚV ČSTV, 1988.
13. ZÍTKO, M., TŘEŠŇÁKOVÁ, V. Euroteam.: Seriál článků,
Praha, Sokolský cvičitel, r. 1, č.112, Praha 1994.

Doporučený způsob nácviku:

- * Zopakování salta vzad točného s dopomocí na malé nebo velké trampolíně (ze vzpažení).
- * Nácvik korbetu a odraží ve zlehčených podmínkách (bedna, trampolínka, žimnky):
 - ze stoje na rukou na bedně - korbet a skok vzad do lehu na vrstvu žimnek (obr. 147),
 - ze stoje na rukou na bedně - korbet a 1/4 salta vzad do rukou cvičitele (raději silnějším mužem) a následné přetočení (viz salto vzad z místa),
 - ze stoje na rukou na bedně - korbet a točného salto vzad s dopomocí a dopadem na břicho na vrstvu žimnek (obr. 148),
 - ze stoje na rukou na bedně - korbet a točného salto vzad v doskoku na pohyb s dopomocí.
- * Rondať, přemet vzad a skok nazada do rukou cvičitele a pasivní přetočení.
- * Rondať, přemet vzad a salto vzad točného s dopomocí.
- * Rondať, přemet vzad a salto vzad skřemě s dopomocí, později samostatně.