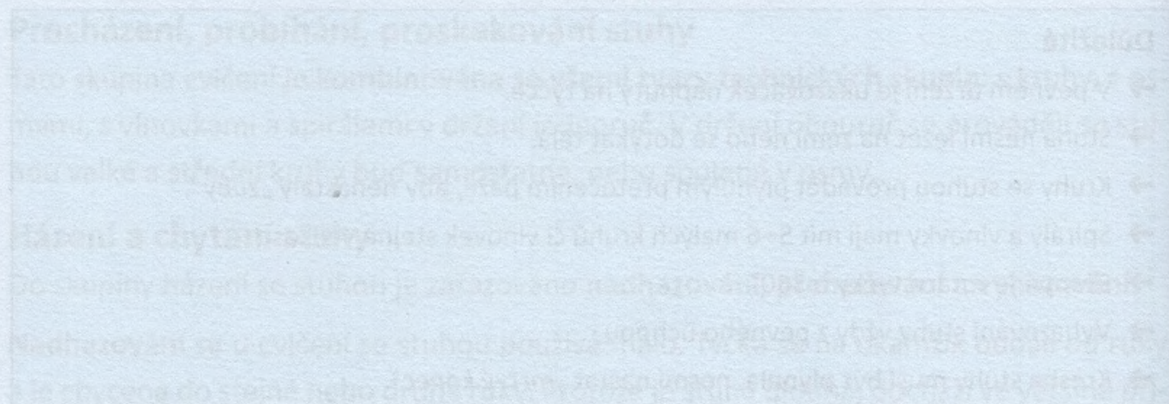


Literatura:

1. LIVOROVÁ, H., PETROVÁ, B., FREYOVÁ, M. (1977). *Moderní gymnastika. Učební texty pro trenéry III. třídy*. Praha
2. LIVOROVÁ, H., PETROVÁ, B., FREYOVÁ, M. (1977). *Moderní gymnastika. Učební texty pro trenéry II. třídy*. Praha
3. LIVOROVÁ, H., FREYOVÁ, M. (1988). *Metodický dopis Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice*. Praha



paří u nadhození k tomu, že větší část stuhy leží na zemi a je porušena kresba. Aby nadhození bylo úspěšné, musí gymnasta vyvinout velkou sílu v pažích a v ramenním kloubu.

Přehazování – po opuštění ruky je stuha přehozena nad nebo pod některou částí těla. Tyčku můžeme přehodit přímo – tyčka je horazí špičkou koncem vpřed, nebo z esapeř, které bylo podrobně popsáno v samostatné kapitole.

Vyhazování je prováděno několika způsoby:

- Z pevného úchopu – po opuštění kruhu nebo z kresby (přímky) je druhou rukou uchopena stuha asi 20 cm od připevnění k tyčce, po pusťení tyčky a opření malého kruhu tyčkou je stuha vyhozena do prostoru různými směry (vpřed, vzad, stranou).
- Z nadhození – po nadhození tyčky je stuha uchopena ve stejné vzdálenosti asi 20 cm od připevnění a vyhozena.
- Z esapeř – po obrátě tyčky o 360° je stuha uchopena stejnou technikou jako v předchozím případě a vyhozena do prostoru vpřed nebo vzad.
- Z přetočení – tyčka stuhy držaná mezi palcem a ukazováčkem se přetočí okolo hřbetu ruky a opět je stuha stejným způsobem vyhozena.
- Atypickými způsoby – např. z nohy, často používáno v rotačních prvcích.