

Obsah

AKROBACIE DVOJIC

Zásady bezpečnosti	6
Přípravná cvičení	8
a) Vodorovná výdrž na natažených pažích dolního – "holubička"	12
b) "Průlezka" nebo "štír ve dvojicích"	12
c) Řetěžené (vázané) kotouly	13
d) Přeskakované kotouly	14
e) Výstup na kolena zpředu	14
f) Výskok na kolena dozadu	15
g) Výskok na kolena přeskokem ležícího "D"	16
h) Ze stoje na rukách zdvih do sedu na zádech	17
ch) Výstup na ramena	18
i) Skokem vzad výskok na ramena zepředu	20
j) Z lehu na zemi výskok na ramena zezadu	21
k) Výstup jednou nohou na obě kolena a zaklesnutí druhé nohy za krk	22
l) Stoj na ramenech, oporem o kolena ležícího	23
m) Přemet vzad přes ležícího, oporem pánve o jeho nohu	24
n) Vázané přemetey vzad přes záda	25
o) Vázané přemety vzad přes rameno	26
p) "Vykopávané" salto vzad	26
q) "Vykopávané" salto vpřed	27
r) Přemet vzad přes záda	28
s) Salto vzad přes záda	29
t) Přemet stranou oporem o kolena dolního	30
u) Rokenrolový kotoul vpřed na hrudníku "D"	31
v) Salto vzad zaklesnutím paží	32
x) Házené salto přes ruku	33
y) Kotoul vzkopmo přes záda	34
z) Kabalo	35

TESTOVACÍ CVIČENÍ

a) Zkrácení svalů zadní strany stehů	37
b) Zkrácení postranních svalů trupu souhrnně	38
c) Zkrácení vzpřimovačů trupu	39
d) Společně zkrácení svalů bedrokyčlostehenních a přímých stehenních	39

e) Společně zkrácení svalů bedrokyčlostehenních, břišních a prsních, spolu s pohyblivostí páteře do záklonu	40
f) Zkrácení lýtkových svalů	40
g) Zkrácení bedrokyčlostehenního svalu samostatně	41
h) Zkrácení ohybačů dlaní a prstů společně	42
ch) Zkrácení některých svalů pletence horní končetiny	42
i) Síla trojhlavého svalu pažního	43
j) Síla napínačů kolenního kloubu	44
k) Síla přímých břišních svalů	44

CVIČENÍ PRO ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI PÁTEŘE

1. Z.p. Vzpór klečmo...	47
2. Z.p. V kleku dosednout na paty, lokty pokrčené, dlaně na stehnech...	47
3. Z.p. V kleku dosednout na paty, předklonit a dlaněmi dosáhnout co nejdále dopředu. Dlaně zůstávají na místě...	48
4. Z.p. Vzpór klečmo prohnutě, hlava zakloněna...	48
5. Z.p. Vzpór klečmo vyhrbeně lohnutě, hlava předkloněna...	49
6. Z.p. Klik ležmo...	50
7. Z.p. Podřep spojný /chodidla rovnoběžně/ prohnout, pánev vysazena...	50
8. Z.p. Podřep rozkročmo, dlaně na stehnech, pánev fixována /bez pohybu/...	51
9. Z.p. Podřep rozkročný, dlaně přiloženy ze stran na hrudník...	51
10. Z.p. Ve vzpažení úklon vpravo stranou, váha na natažené levé noze, pravá je odlehčena...	52
11. Z.p. Stoj spojný, dlaně uvolněných paží vepředu na stehnech...	53
12. Z.p. Stoj spojný, dolní končetiny po celou dobu cviku natažené v kolenech. Mírný úklon trupu vpravo, pravá paže ve volném vzpažení má dlaň vytočenu stranou. Levá paže volně...	54
13. Z.p. Stoj na levé, zánožný pravou /na levé je váha/...	54
14. Z.p. Stoj spojný a mírný záklon hlavy i s hrudníkem...	55
15. Z.p. Cvičenec ve stoji spojném...	56
16. Z.p. Cvičenec má v uvolněném lehu na zádech vzpaženo /ruce na zemi za hlavou/...	57
17. Z.p. Cvičenec v lehu na břiše, paže podél těla dlaněmi na zemi, hlava otočená vlevo...	58
18. Z.p. Cvičenec má v lehu na břiše vzpaženo. Celé tělo je uvolněno...	58
19. Z.p. Cvičenec je ve zcela uvolněném lehu na zádech, má vzpaženo /ruce na zemi za hlavou/...	59