

## 2. Zásobník praktických cvičení

### 2.1 Zásobník cvičení základnej gymnastiky

#### Cvičenie 1

*Cviky v cvičení*

Kotúl vpred

*Zameranie*

Akrobacia - nácvik

*Interval zaťaženia*

Do 5 sekúnd

*Intenzita zaťaženia*

Nízka

*Popis*

Z drepu predpažít, kladieme ruky na podložku, hlavu predkláňame a vyguľatíme chrbát. Po vykonaní odrazu dolné končatiny vystierame a zachováme guľatý chrbát. V záverečnej fáze krčíme dolné končatiny, čím skrátime polomer a dokončíme kotúl do drepu.



Obrázok 1: Základný postoj, čelný pohľad na kotúl vpred



### Cvičenie 2

*Cviky v cvičení*

Kotúľ vzad

*Zameranie*

Akrobacia - nácvik

*Interval zaťaženia*

Do 5 sekúnd

*Intenzita zaťaženia*

Nízka

*Popis*

Základ techniky kotúľa vzad spočíva v zrýchľovaní otáčavého pohybu okolo pravoľavej osi, ktorý prechádza miestom dotyku tela cvičiaceho s podložkou. Preval vzad so zaobleným telom a rýchly švih pokrčených nôh smerom k trupu zrýchľuje otáčavý pohyb a predstavuje technický základ. Rýchle premiestňovanie paží v smere pohybu tela a ich dohmat vedľa hlavy je dôležitý pre správnu vzpieraciu činnosť paží, ktoré vytvoria priestor pre pohyb hlavy.



Obrázok 4: Základný postoj, čelný pohľad na kotúľ vzad

