

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Prostná.....	6
2.1	Kotoul vpřed	6
2.2	Kotoul vzad	9
2.3	Stoj na rukou.....	12
2.4	Přemet stranou	16
3	Přeskok.....	20
3.1	Nácvik odrazu z trampolínky.....	20
3.2	Skoky přímé z trampolínky.....	22
3.3	Odraz z můstku	23
3.4	Skrčka	24
3.5	Roznožka.....	26
3.6	Kotoul letmo	27
3.7	Salto vpřed.....	28
3.8	Přemet vpřed	29
4	Hrazda	31
4.1	Výmyk	31
4.2	Přešvih únožmo vpřed a vzad ve vzporu	32
4.3	Toč jízdmo vpřed.....	33
4.4	Toč vzad	33
4.5	Vzepření závěsem v podkolení	35
4.6	Sešín.....	35
4.7	Podmet.....	37
5	Kladina	38
5.1	Náskoky.....	38
5.2	Seskoky	40
5.2.1	Seskoky přímé	40
5.2.2	Seskoky přemetem	40
5.3	Rovnovážné postoje a polohy.....	41
5.4	Obraty	45
5.5	Skoky.....	47
5.6	Kotoul.....	48
6	Kruhy doskočné a kruhy v hupu.....	49
6.1	Houpání.....	49
6.2	Shyb v předhupu a shyb v záhupu	51

6.3	Svis vznesmo	52
6.4	Svis střemhlav	53
6.5	Překot vzad	54
7	Velká trampolína.....	55
7.1	Přímé skoky.....	55
7.2	Skok do sedu	56
7.3	Skok do kleku	57
7.4	Salto vpřed	58
7.5	Salto vzad	59
8	Použitá literatura	61