

11. Hrazda: toč vzad, toč jízmo

1. Jak získáváme mechanickou energii pro provedení

toče vzad: _____

toče jízmo: _____

2. Navrhni, jaká průpravná cvičení můžeme použít pro oba toče?

3. Jaké jsou základní chyby při toči vzad a jaké jsou jejich důsledky?

chyba	důsledek

4. Toč jízmo vpřed provádíme

a) v nadhmatu b) v podhmatu

5. Vyzkoušej, kterou nohu preferuješ jako přední u toče jízmo vpřed. Vykroč vpřed jednou nohou a zašvihni druhou podobně jako při zahájení cviku. Preferuji

pravou levou

6. Kde stojíme a kde cvičence držíme při poskytování dopomoci

u toče vzad _____

u toče jízmo _____
