

BIKROSS

e-skripta – provedení startu, nácvik

<https://is.muni.cz/elearning/warp?fakulta=1451;obdobi=5883;predmet=759775;furl=%2Ffel%2F1451%2Fpodzim2013%2Fsbp2214%2Findex.qwarp;so=nx;curl=%2Ffel%2F1451%2Fpodzim2013%2Fsbp2214%2Findex.qwarp;prejit=3037479>

start – video – zvláštní soubor

závody

<https://www.youtube.com/watch?v=KT77SkXL6P8>

rozježdění před závody

<https://www.youtube.com/watch?v=Ur4S5e5f2Rk> (0.45s pumpování HKK – dynamika a propojení celého trupu – ekonomie pohybu, zatáčka vlevo 0.50s – pozice dolních končetin)

pády – nejčastější příčina úrazu, často nelze nic nedat

<https://www.youtube.com/watch?v=sovgPyfnnGM> (0.29s špatné vyrovnaní těžiště z DKK, 1.06s nejčastější příčina úrazů – zapletení se do pádu – náročné se vyhnout, držet si prostor lokty – nepřímé vytlačování

<https://www.youtube.com/watch?v=fS6lVY6fkmg&ebc=ANyPxKpCcRFO3RhLGns2Hw0KBHf-SCp7JhCMmGQrqnFs9L7w1Qa-wUTUBO4W7YHAA2ZY1j0lvcuLYT2xJwWCF98w3ArUVLExA>