

Okruhy ke zkoušce z Úpolů S P669

1. a) Přehled, vývoj a systematika.
b) Metodika přípravy.
2. a) Společné znaky úpolů
b) Význam přípravy pro využití v praxi.
3. a) Základní úpoly.
b) Taktická příprava.
4. a) Úpolové sporty.
b) Technická příprava.
5. a) Bojová umění úpolového charakteru.
b) Rozvoj kondičních schopností.
6. a) Sebeobrana.
b) Koordinační schopnosti.
7. a) Využití úpolů v profesní činnosti.
b) Rozvoj koordinačních schopností.
8. a) Význam sportovní přípravy.
b) Biomechanika základních technik.
9. a) Plánování přípravy.
b) Zatížení v dlouhodobé přípravě.
10. a) Kondiční schopnosti – síla, vytrvalost.
b) Podstata stability a základní postoj.
11. a) Kondiční schopnosti – rychlost, pohyblivost.
b) Objem v dlouhodobé přípravě.