

Pádová technika

Seznam pádových technik k praktické části zkoušky předmětu.

Pádové techniky jsou zkoušeny na obě strany, v dynamickém provedení.

1. Pád vzad bez převratu bez zaražení
2. Pád vzad s převratem bez zaražení
3. Pád vzad bez převratu se zaražením
4. Pád stranou se zaražením
5. Pád vpřed bez převratu bez zaražení
6. Pád vpřed bez převratu bez zaražení s obratem 180°
7. Pád vpřed bez převratu se zaražením
8. Pád vpřed s převratem bez zaražení
9. Pád vpřed s převratem se zaražením
10. Kombinovaný pád vzad s obratem 180°
11. Kombinovaný pád vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem
12. Kombinovaný pád „padající list“