

Podmínky pro ukončení předmětu bp4711 Box, podzim 2022

- absolvování průběžných teoretických testů,
- zvládnutí pohybového standardu (box. chůze s úderovou technikou, ducking, side-step, suny, atd. viz materiál ve studijních materiálech) samostatně a v kombinacích
- kondiční test
 - přednosy ve visu na hrazdě nebo žebřinách – 10 opakování,
 - 3 nepřetržité minuty přeskoků přes švihadlo, které budou obsahovat 40 skoků křížem a 40 dvojšvihů,
- závěrečná zkouška: Předvedení kombinací dle zadání + ověření teoretických znalostí

Jan Novák, Vendula Sedláčková
vyučující předmětu