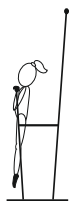
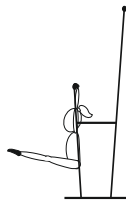


SILOVÉ PRVKY bez hodnoty obtížnosti

možno cvičit na hrazdě (výdrž 2 sekundy)



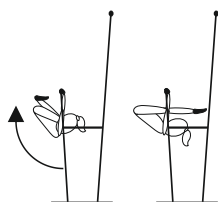
**výdrž
ve shybu**



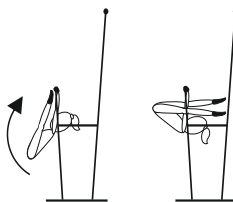
**přednos
ve svisu**



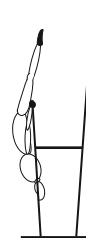
**vznos
ve svisu**



**průvlekem skrčmo
svis vzadu vynesmo**



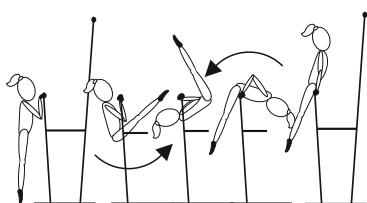
**svis vzadu vynesmo
roznožmo**



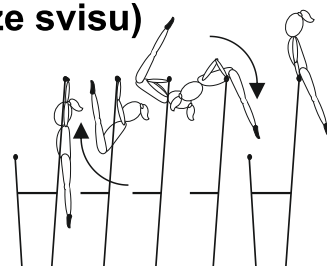
svis vzadu střemhlav

PRVKY - a (MALÉ a)

Náskok
výmyk na n.ž.



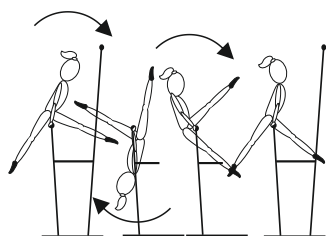
Náskok
výmyk na v.ž.
(ze svisu)



Náskok
Vzepření jízdmu



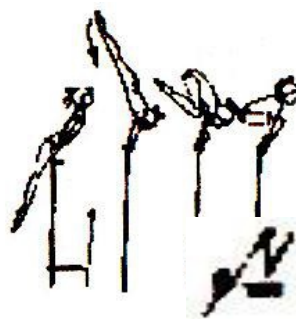
Toč jízdmu vpřed



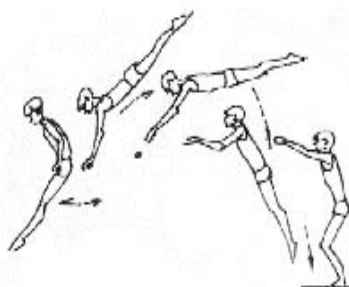
Ze vzporu stojmo toč
vpřed nebo vzad skrčmo



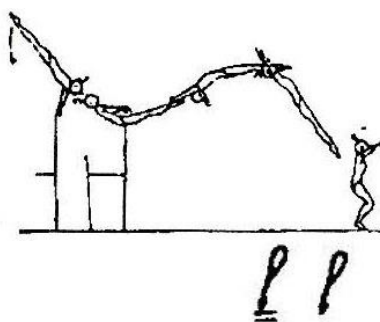
Výskok skrčmo do
vzporu dřepmo



Seskok - zákmihem
(vodorovně a více)
seskok do stoje



Seskok - podmet ze
zákmihu (bez výšlapu)



Seskok - Podmet
ze vzporu stojmo
snožmo i roznožmo
(bez obratu)

