

# Študijný plán SKILL LAB

## Akadémia Parkour & Freerun



Meno:

# Študijný plán SKILL LAB

## Akadémia Parkour & Freerun

### Obsah:

<b>1. Test fyzickej zdatnosti</b>	.....	<b>3</b>
<b>2. Stupne fyzickej výkonnosti, definície a ich hodnotenie</b>	.....	<b>5</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 1. level - Krémeš		
<input checked="" type="checkbox"/> 2. level - Transformer		
<input checked="" type="checkbox"/> 3. level - Pán Drtič		
<input checked="" type="checkbox"/> 4. level - Dr. Hulk		
<b>3. Základné ciele vo fyzickej zdatnosti (práca s vlastným telom)</b>	.....	<b>6</b>
<b>4. Nadstavbové ciele vo fyzickej zdatnosti (práca s vlastným telom)</b>	.....	<b>9</b>
<b>5. Silové a dynamické pozície (práca s pomôckami a náčiním /náradiím)</b>	.....	<b>10</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Cviky na hrazde		
<input checked="" type="checkbox"/> Cviky na rebrine		
<input checked="" type="checkbox"/> Cviky na tyči		
<b>6. Silové cviky vo dvojici - Hand to Hand</b>	.....	<b>11</b>
<b>7. FULL BODY - akrobatické prvky</b>	.....	<b>12</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobatické prvky - skoky do penovej jamy		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobacia cez penový kváder		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobatické prvky na rovnej zemi		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobatické prvky - zoskoky z vyššej podstavy		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobacia v skokoch z rebriny		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobacia na hrazde		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobacia na stene		
<input checked="" type="checkbox"/> Akrobacia vo dvojici		
<b>8. Poznámky</b>	.....	<b>19</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Výsledok testu, body, level zdatnosti a dátumy opakovania testu		
<input checked="" type="checkbox"/> Úrazy, zdravotný stav, pocity, iné poznámky		

# 1. Test fyzickej zdatnosti

Test	Čo sa hodnotí	Čo testuješ	Hodnotenie
1. Test: výdrž v sede	Doba trvania v sekundách	Sila paží, sila hlbokého i povrchového brušného svalstva	- od 10 do 20s = level Krémeš - od 20 do 30s = level Transformer - od 30 - 50s = level pán Drtič - nad 50s level = Dr. Hulk
2. Test: výdrž v kľaku na kolenách	Doba trvania v sekundách	Sila hlbokého vnútorného svalstva brucha i chrbta, sila paží a ramien	- od 5 do 10s = level Krémeš - od 10 do 25s = level Transformer - od 25 - 45s = level pán Drtič - nad 45s = level Dr. Hulk
3. Test: tri záklony z kľaku na kolenách	Od 1 - 10 bodov - hodnotí sa poloha tela voči zeme a fixácia trupu v polohe luk	Sila predných stehenných svalov, priamych brušných svalov a hlbokých brušných svalov	- na level Krémeš = 40cm od zeme hlava (1 - 3 body) - na level Transformer = 20 cm od zeme hlava (4 - 6 bodov) - na level pán Drtič = dotyk hlavy na zem 3x (7 - 9 bodov) - na level Dr. Hulk = dotyk lopatiek na zem 3x (10 bodov)
4. Test: desať výskokov na jednej nohe po sebe bez prestávky s prítahom kolena k hrudníku a potom druhá noha	Od 1 - 10 bodov - hodnotí sa stabilita, sila + rýchlosť výskoku = dynamika	Pružnosť achilovej šľachy, pevnosť šliach a väzov kolena, výška výskoku a kvalita odrazovej sily	- na level Krémeš = 1 - 3 body - na level Transformer = 4 - 6 bodov - na level pán Drtič = 7 - 9 bodov - na level Dr. Hulk = 10 bodov
5. Test: stojka na mieste	Doba trvania v sekundách	Sila a stabilita telesného jadra, koordinácia, tonus celého tela	- na level Krémeš = 5s výdrž (len tak tak s prešľapovaním na mieste) - na level Transformer = 5 - 20s - na level pán Drtič = 20 - 30s - na level Dr. Hulk = nad 30s výdrž (ťahom do stojky, bez pohnutia z miesta)
6. Test: mostík zo stoja a späť	Doba trvania v sekundách	Sila a ohybnosť chrbtového svalstva, sila stehenného svalstva, koordinácia	- na level Krémeš = 1 - 3 body (z kolien na lopatky) - na level Transformer = 4 - 6 bodov (z kolien na lopatky a späť) - na level pán Drtič = 7 - 9 bodov (z vystretých nôh dole, pokrčené späť) - na level Dr. Hulk = 10 bodov (z vystretých nôh tam aj späť)

Test	Čo sa hodnotí	Čo testuješ	Hodnotenie
7. Test: preskoky cez hlavu do mostíka a späť	Od 1 - 10 bodov	Sila a ohybnosť chrbtového svalstva, sila telesného jadra, koordinácia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na level Krémeš = 1 - 3 body (preskok do mostíka na hlavu a späť do polovice)</li> <li>- na level Transformer = 4 - 6 bodov (preskok do mostíka na hlavu a späť aspoň 3x po sebe)</li> <li>- na level pán Drtič = 7 - 9 bodov (preskok do mostíka na hlavu a späť aspoň 7x po sebe)</li> <li>- na level Dr. Hulk = 10 bodov (z vystretých paží preskok tam aj späť aspoň 3x po sebe)</li> </ul>
8. Test: prepadávanie z kolien cez kolísku do stojky až mostíka	Od 1 - 10 bodov	Sila a ohybnosť chrbtového svalstva, sila telesného jadra, sila paží a ramien, koordinácia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na level Krémeš = 1 - 3 body (prepad z kolien do kolísky a výtlak tela 10 cm nad podlahu)</li> <li>- na level Transformer = 4 - 6 bodov (prepad z kolien do kolísky a výtlak tela 30 cm nad podlahu až do stojky a mostíka)</li> <li>- na level pán Drtič = 7 - 9 bodov (prepad z kolien do kolísky a výtlak tela do stojky až do mostíka a späť 2x)</li> <li>- na level Dr. Hulk = 10 bodov (prepad z kolien do kolísky a výtlak tela cez stojku do mostíka a späť 4x)</li> </ul>
9. Test: mostovanie vľavo aj vpravo	Od 1 - 10 bodov	Sila a ohybnosť chrbtového svalstva, sila telesného jadra, sila paží a ramien, koordinácia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na level Krémeš = 1 - 3 body (ťažkopádne mostovanie, ale dokočí 5 vľavo aj vpravo)</li> <li>- na level Transformer = 4 - 6 bodov (hladké mostovanie, dokočín 5 vľavo aj vpravo)</li> <li>- na level pán Drtič = 7 - 9 bodov (mostovanie na vystretých pažiach vľavo aj vpravo 1x)</li> <li>- na level Dr. Hulk = 10 bodov (mostovanie na vystretých pažiach vľavo aj vpravo 5x)</li> </ul>
10. Test: zhyby na hrazde	Podľa počtu a obtiažnosti zhybu	Sila paží, ramien, telesného jadra, dynamika pohybu, sila šliach pri bicepse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na level Krémeš = od 5 - 10 zhybov klasických (nadhmat, alebo podhmat)</li> <li>- na level Transformer = od 10 do 20 zhybov klasických (nadhmat, alebo podhmat)</li> <li>- na level pán Drtič = od 20 do 30 zhybov alebo 5 muscle up</li> <li>- na level Dr. Hulk = nad 30 zhybov alebo 10 muscle up</li> </ul>

## 2. Stupne fyzickej výkonnosti, definície a charakteristika

### 1. level - Krémeš

Novačik s nulovými skúsenosťami, začiatočník v Akadémii Parkour & Freerun. Vyznačuje sa nedostatočným fyzickým výkonom, neschopnosťou zapájať a funkčne použiť svalové páky. Silový výkon na hmotnosť jedinca (relatívna sila) je veľmi nízka. Do tejto kategórie môžu patriť aj ľudia s nadpriemerným množstvom svalovej hmoty (napr. z posilovne), no vzhľadom na nefunkčnosť nie sú schopní svoje telo využívať efektívne. Okrem iného výkonnostná skupina krémeš má zásadne nedostatky v ohybnosti a koordinácii pohybov. Do tejto kategórií sa cvičenec zaraďuje na základe odborného odhadu trénera alebo na základe výsledku v teste fyzickej zdatnosti.

### 2. level - Transformer

Pokročilý cvičenec v Akadémii Parkour & Freerun sa nazýva Transformer. Je schopný realizovať prvé silové a akrobatické prvky na výkonnostne vyššej úrovni ako cvičenec Krémeš. U cvičenca Transformer **sú viditeľné silové i funkčné prírastky**. Dokáže so svojim telom narábať efektívnejšie, jeho pohyby sú plynulejšie a vyznačujú sa väčšou koordinačnou ľahkosťou. Cvičenec Transformer dokázal premeniť svoje svaly i silu tak, že **jeho výkon sa blíži 100% z maxima vlastnej sily**. Okrem toho disponuje vyšším stupňom ohybnosti najmä dolných končatín a chrbta. Do tejto kategórií sa cvičenec zaraďuje na základe odborného odhadu trénera alebo na základe výsledku v teste fyzickej zdatnosti.

### 3 level - Pán Drtič

Cvičenec Pán Drtič je **ovláda minimálne 80% silových cvičebných tvarov** na veľmi vysokej úrovni. Disponuje relatívnou **silou minimálne 200 a viac percent**, čo sa prejavuje aj na **zvládaní študijného plánu minimálne na 50%**. Koordinačné i ohybnostné zručnosti cvičenca sú na veľmi vysokej úrovni. Jeho fyzický výkon ďaleko prevyšuje priemer bežne športujúcej populácie. Jeho fyzická zdatnosť je veľmi dobrým východiskom pre akékoľvek iné športy. Takýto cvičenec je **vhodný adepty na trénerského asistenta** v Akadémii Parkour & Freerun, ktorý sa neskôr môže stať sám trénerom. Do tejto kategórie fyzickej výkonnosti sa pokúsime dostať čo najväčšie množstvo členov Akadémie Parkour & Freerun, je to jeden z cieľov v Skill LABe. Do tejto kategórií sa cvičenec zaraďuje na základe odborného odhadu trénera alebo na základe výsledku v teste fyzickej zdatnosti.

### 4 level - Dr. Hulk

Cvičenec, ktorý dosiahne level fyzickej zdatnosti Dr. Hulk **disponuje absurdnou silou**, húževnatým a funkčným telom. Jeho koordinačné, silové, dynamické a ohybnostné schopnosti sa pohybujú **takmer na úrovni vrcholových gymnastov a zápasníkov**. Na túto úroveň fyzickej zdatnosti sa dopracuje pravdepodobne len málo cvičencov (možno 5 zo 100). Títo elitní atléti budú **pýchou** Akadémie Parkour & Freerun v Skill LABe a zároveň inšpiráciou pre všetkých členov akadémie na celom Slovensku. Okrem toho **budú mať niekoľko možností**, ako svoje zručnosti využiť (i speňažiť):

- a) ako asistent trénera
- b) ako tréner v Skill LABe
- c) ako atlét v kaskadérsko - akrobatickej skupine TEAM SX
- d) ako tréner vo vlastnom Skill LABe (franchising alebo odkúpenie modelu po splatení telocvične a prevádzka za % z provízie)

Do tejto kategórií sa cvičenec zaraďuje na základe odborného odhadu trénera a na základe výsledku v teste fyzickej zdatnosti.

# 3. Základné ciele vo fyzickej zdatnosti

## Silové a dynamické cviky s vlastnou hmotnosťou

Nasledovné silové cviky s vlastnou hmotnosťou sú cieľové méty, ku ktorým by sa mal cvičenec dopracovať svojim tréningovým úsilím. Ide o cvičenia na úrovni fyzickej zdatnosti najmä **Pán Drtič a Dr. Hulk**. Vo väčšine prípadov však nový cvičenec nie je schopný sa k týmto silovým polohám ani priblížiť (do kvality prevedenia i dĺžky trvania), preto má každá silová poloha niekoľko pomocných a prípravných cvičení. Pri pravidelnom opakovaní týchto prípravných cvičení dochádza k funkčnému nárastu sily. Schopnosť kostry tela "utiahnuť" tento pohyb rastie s počtom opakovaní. Tento tréningový efekt sa volá aj "snehová guľa". Čím pravidelnejšie a viac sa cviky vykonávajú, tým skôr nastanú funkčné zmeny. Neexistuje žiadny človek na svete, ktorý by tieto cviky nedokázal pokiaľ sa bude dostatočne a vytrvalo snažiť.

Top ciele	Prípravné cvičenia	Ukážka	Na čo je to dobré	Dátum naučenia
<b>1 Cieľ:</b> <i>výdrž v záklone a podrepe s vystretým trupom (15s)</i>	pravidelným opakovaním tejto polohy na tréningu i doma		- mohutná statická sila stehenných svalov - rovnováha a koordinácia pohybu	
<b>2 Cieľ:</b> <i>záklony z kolien na lopatky a späť (5x)</i>	pravidelným opakovaním tohto pohybu na tréningu i doma		- mohutná dynamická sila stehenných svalov	
<b>3 Cieľ:</b> <i>výdrž v klaku na kolenách (20s) alebo kliky vo výdrži (10x)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posunovanie (wall-e) vpred a vzad po kolenách</li> <li>- pomalé spúšťanie z kolien na zem po odraze</li> <li>- posunovanie (wall-e) bez dotyku špičiek na zem vpred i vzad</li> <li>- doskakovanie na kolená a spomaľovanie</li> <li>- s odrazom vzadu posun kolien 2cm od zeme vpred medzi dlane a posun späť</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sila ramien a paží</li> <li>- sila vnútorného brušného a najmä chrbtového svalstva</li> <li>- rovnováha</li> </ul>	
<b>4 Cieľ:</b> <i>výdrž v sede (20s)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posunovanie vpred i vzad</li> <li>- posunovanie vpred i vzad + biturbo</li> <li>- výdrž v sede nad stoličkou (alebo nad schodom)</li> <li>- posunovač kyváčik</li> <li>- posunovač kyváčik + biturbo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sila tricepsu, ramien a trapézov</li> <li>- sila hlbokého panvového a brušného svalstva</li> </ul>	

Top ciele	Prípravné cvičenia	Ukážka	Na čo je to dobré	Dátum naučenia
<b>5 Cieľ:</b> <i>poloha škorpión (10s)</i>	- prepadávanie z kolien na brucho do výtlaku - spúšťanie cez tuleňa na brucho + spomalovanie pohybu		- sila ramien, paží a prsného svalstva - sila chrbtového vonkajšieho i vnútorného svalstva	
<b>6 Cieľ:</b> <i>mostovanie vpravo i vľavo po 5x na hlave</i>	- mostovanie na hlave vpravo i vľavo		- sila a ohybnosť chrbtového svalstva - koordinácia celého tela	
<b>7 Cieľ:</b> <i>výtlaky na jednom lakti a jednom kolene do kríža (aj opačná strana) plynulo do vystretých končatín a späť bez spadnutia 3x každá strana</i>	- výtlaky v kliku, zadok hore, na lakte a späť - výtlaky postupka (všetko, jedna + druhá paža, jedna + druhá noha)		- sila celých paží (najmä triceps) i celých nôh - sila telesného jadra (hlboké svaly brucha a chrbta)	
<b>8 Cieľ:</b> <i>pomalý výtlak do stojky z podrepu + stojka výdrž na mieste (20s)</i>	- stojka o rebrinu / stenu - stojka s dopomocou - stojka v priestore - pomalé spúšťanie zo stojky do podrepu		- sila paží a ramien - sila ťažiska tela (chrbtová, panvová i brušná strana) - koordinácia a rovnováha tela	
<b>9 Cieľ:</b> <i>kliky z ľahu vo vodorovnej polohe (3x s dotykem zeme medzi opakovaniami)</i>	- pokusy o klik z ľahu - prepadávanie z kolien - tuleň pomalé spúšťanie		- sila chrbtového svalstva - sila ramien a paží	
<b>10 Cieľ:</b> <i>preskoky v mostíku na vystretých pažiach bez dotyku hlavy tam a späť</i>	- preskoky z hlavy do mostíka - preskoky z mostíka späť na zvýšenom podstavci - mostovanie - preskoky z mostíka späť na rovnej zemi		- sila celého trupu - sila paží a ramien - koordinácia pohybu tela	

Top ciele	Prípravné cvičenia	Ukážka	Na čo je to dobré	Dátum naučenia
<b>11 Cieľ:</b> <i>aztécke kliky - výskoky z kliku celé telo hore + dotyk špičky prstov rúk na špičky prstov nôh (3x bez prestávky za sebou)</i>	- výskoky v kliku s pokrčenými nohami - výskoky a dotyky jednej (+ druhej) paži na prsty nôh		- dynamická sila nôh i paží - dynamika ťažiska tela - koordinácia pohybu tela	
<b>12 Cieľ:</b> <i>power klik 10x bez prestávky</i>	- laktovanie v ľahu na zemi - lakte na zem pri polohe v kliku so zadkom hore		- sila paží, ramien - koordinácia pohybu - sila vo výdrži	
<b>13 Cieľ:</b> <i>mostík zo stoja na zem a späť</i>	- rúčkovanie po rebrine alebo stene do mostíku a späť - dopomoc vo dvojici do mostíka a späť - chôdza v mostíku		- sila brušného a stehenného svalstva - ohybnosť a koordinácia tela	
<b>14 Cieľ:</b> <i>stojka na hlave + spustiť kolená k zemi, dvihnúť hlavu, vrátiť ju späť a vytlačiť kolená opäť do stojky na hlave</i>	- stojka na hlave - spúšťanie kolien k zemi + výtlak		- sila ťažiska tela (najmä chrbtová strana vnútorných svalov) - sila paží	
<b>15 Cieľ:</b> <i>skok do sklopky a späť 3 krát bez prestávky</i>	- sklopka z rúk - sklopka bez rúk - skoky do sklopky		- komplexná sila a dynamika celého trupu - koordinácia tela	
<b>16 Cieľ:</b> <i>salto vzad z miesta</i>	- salto vzad do peny s dopomocou - salto vzad s dopomocou		- komplexná sila a dynamika nôh i paží - koordinácia tela	
<b>17 Cieľ:</b> <i>salto vpred z miesta i z rozbehu</i>	- salto vpred do peny - salto vpred do žinenky		- komplexná sila a dynamika celého trupu - koordinácia tela	
<b>18 Cieľ:</b> <i>chôdza po rukách 10m</i>	- stojka o stenu - chôdza po rukách		- komplexná sila a dynamika celého trupu - koordinácia tela	

## 4. Nadstavbové ciele vo fyzickej zdatnosti

### TOP silové a dynamické cviky s vlastnou hmotnosťou pre **Dr. Hulk**

Nasledovné nastavbové cvičenia sú na úrovni Dr. Hulk. Ide najmä o rôzne kombinácie a prepojenia jednotlivých silových polôh do tzv. "ultra ťažkého kombi" (UTK).

Zoznam UTK cvikov pre Dr. Hulk	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> Prepadávanie z kolien do mostíka opakovane 5x za sebou bez prestávky	
<input type="checkbox"/> Mostovanie vpravo i vľavo na vystretých pažiach 5x do každej strany	
<input type="checkbox"/> Kliky v stojke (10x) bez prestávky	
<input type="checkbox"/> Výtlak z ľahu do stojky bez svihnutia (2x) bez prestávky	
<input type="checkbox"/> Planche (5s) nohy od seba	
<input type="checkbox"/> Tiger bend (2x po sebe)	
<input type="checkbox"/> Power klik na jednej paži (aj na druhej)	
<input type="checkbox"/> Mostovanie cez jednu pažu (aj na druhej)	
<input type="checkbox"/> Zo stojky do ľahu bez dotyku zeme (na 5cm) a späť do stojky (Bowers)	
<input type="checkbox"/> Chôdza po rukách dole schodmi 2 poschodia bez prestávky	
<input type="checkbox"/> Chôdza po rukách vpravo, vľavo, vpred i vzad všetko po 5m bez prestávky	
<input type="checkbox"/> Skok na dlane z dialky 2m, výdrž bez dotyku kolien a skok späť	
<input type="checkbox"/> Z výdrže na kolenách kotúl' vpred do výdrže v sede + vzad a po kotúli vzad nepoložiť kolená na zem (výdrž)	
<input type="checkbox"/> Vlajka na rebrine alebo tyči	
<input type="checkbox"/> Kliky vo vlajke na tyči	

## 5. Silové a dynamické pozície (práca s pomôckami a náčiniami)

Cviky na hrazde	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> sklopka 3x po sebe	
<input type="checkbox"/> prednos výdrž 5s bruchom k stropu	
<input type="checkbox"/> prednos výdrž 5s bruchom k zemi	
<input type="checkbox"/> výmyk 10x za sebou	
<input type="checkbox"/> zhyby 20x za sebou	
<input type="checkbox"/> muscle up 5x za sebou	
<input type="checkbox"/> zhyb na jednej paži (každá jedenkrát)	
<input type="checkbox"/> výdrž na jednej paži 5s každá paža	
<input type="checkbox"/> veľtoč	

Cviky na rebrine	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> vlajka 5s každá strana	
<input type="checkbox"/> výdrž prítlak bruchom k rebrine bez dotyku nôh 5s	
<input type="checkbox"/> výdrž prítlak chrbtom k rebrine bez dotyku nôh 5s	
<input type="checkbox"/> výskoky na rebrine s pažami bez pomoci nôh	
<input type="checkbox"/> spúšťanie nôh, päty prvé na zem + úchop paží za rebrinu	

Cviky na tyči	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> vlajka	
<input type="checkbox"/> šplh 5x tam aj späť bez prestávky	
<input type="checkbox"/> spustenie dole hlavou	
<input type="checkbox"/> vykopávanie sa v opore na rameno	

## 6. Silové cviky vo dvojici - Hand to Hand (silové cvičenia vo dvojici)

Hand to Hand cvičenia vo dvojici	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> trenažér v ľahu 100% zaťaž	
<input type="checkbox"/> trenažér v ľahu 130 - 150% zaťaž (dva na jedného)	
<input type="checkbox"/> kliky v trenažéri (obaja striedavo)	
<input type="checkbox"/> vyklápačka cez ramená	
<input type="checkbox"/> opačná vyklápačka (ramená na kolená, bruchom k zemi vodorovne)	
<input type="checkbox"/> výtlak sparinga nad hlavu (on v klaku nad hlavou)	
<input type="checkbox"/> stojka o ramenách	
<input type="checkbox"/> human planche vo dvojici (obaja bruchom k zemi)	
<input type="checkbox"/> human planche vo dvojici - jeden dole bruchom v kliku, druhý je hore bruchom	
<input type="checkbox"/> posed škorpión (sedí na ramenách sparinga, drží sa nad hlavou jeho nohu)	
<input type="checkbox"/> výtlak spáringa nad hlavu (hore prednos)	
<input type="checkbox"/> stojka spáring hore na vystretých pažiach	
<input type="checkbox"/> našikmená výdrž nohou na stehne a druhá noha za krkom spáringa	
<input type="checkbox"/> výdrž vo vodorovnej polohe na lakti (lakteť sa opiera o bok) - to celé na hlave sparinga	
<input type="checkbox"/> stojka na ramenách	
<input type="checkbox"/> stojka na ramenách + opora na jednej paži (obaja)	

Náročnejšie spájanie prvkov Hand to Hand - Dr. Hulk kombá	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> <b>HARD UP KOMBO:</b> odraz do stojky, prechod na hlavu do vyklápačky a späť cez hrudník do stojky	
<input type="checkbox"/> <b>VYKLÁPAČKA KOMBO:</b> cez ramená do vyklápačky, hore sed na hrudník a výtlak do stojky hore	

Náročnejšie spájanie prvkov Hand to Hand - Dr. Hulk kombá	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> <b>RAMENÁ KOMBO:</b> stojka na ramená, presun na chrbát nižšie + opačná human planche	
<input type="checkbox"/> <b>PODPAZUCHA KOMBO:</b> odraz do stojky, prechod na hlavu do vyklápačky a prechod do výdrže pod pazuchu	
<input type="checkbox"/> <b>STRAČIA NÔŽKA KOMBO:</b> stojka na ramenách a presun do vodorovnej polohy, presun do polohy na kolene + stračia nôžka	

## 7. FULL BODY Akrobatické prvky

Akrobatické prvky - skoky do penovej jamy	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> kotúľ letmo	
<input type="checkbox"/> salto vzad (s dopomocou)	
<input type="checkbox"/> salto vzad bez dopomoci	
<input type="checkbox"/> salto vpred z miesta	
<input type="checkbox"/> salto vpred z rozbehu	
<input type="checkbox"/> salto bokom	
<input type="checkbox"/> salto (vpred, bokom) preskok cez prekážku	
<input type="checkbox"/> premet vpred (na vložení žinenku)	
<input type="checkbox"/> premet vzad (na vložení žinenku)	
<input type="checkbox"/> misty flip	
<input type="checkbox"/> corkscrew	

Akrobatické prvky cez penový kváder	Dátum naučenia
<input type="checkbox"/> king-kong	
<input type="checkbox"/> dash	
<input type="checkbox"/> premet z hlavy	
<input type="checkbox"/> výskok na kváder a salto vpred	

<b>Akrobatické prvky cez penový kváder</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> výskok na kváder a salto bokom	
<input type="checkbox"/> double king-kong	
<input type="checkbox"/> double: king to dash	
<input type="checkbox"/> triple king-kong	
<input type="checkbox"/> salto bokom (do ľahu na kváder)	
<input type="checkbox"/> speed (preskok cez kváder jednou nohou a krížovou pažou)	
<input type="checkbox"/> salto vpred cez kváder	
<input type="checkbox"/> z rondatu do salta vzad - dopad na kváder	
<input type="checkbox"/> výskok na kváder + otočka 180 a salto vzad	
<input type="checkbox"/> výskok na kváder + mystic	

<b>Akrobatické prvky na rovnej zemi</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> kotúľ vpred i vzad	
<input type="checkbox"/> kotúľ vzad do stojky	
<input type="checkbox"/> kotúľ vpred do stojky	
<input type="checkbox"/> kotúľ letmo	
<input type="checkbox"/> kotúľ + kolúl letmo	
<input type="checkbox"/> mlynské kolo vpravo aj vľavo	
<input type="checkbox"/> mlynské kolá na jednu a druhú pažu	
<input type="checkbox"/> arab (mlynské kolo bez paží)	
<input type="checkbox"/> butterfly	
<input type="checkbox"/> vrtulník na zemi	
<input type="checkbox"/> sklopka s pažami	
<input type="checkbox"/> sklopka od hlavy	
<input type="checkbox"/> makak vpravo aj vľavo	

<b>Akrobatické prvky na rovnej zemi</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> salto vpred z miesta	
<input type="checkbox"/> salto vpred z rozbehu	
<input type="checkbox"/> premet z hlavy vpred	
<input type="checkbox"/> premet z hlavy vpred bez rúk	
<input type="checkbox"/> premet vpred s vystretými pažami	
<input type="checkbox"/> rondat	
<input type="checkbox"/> premet vzad na hlavu	
<input type="checkbox"/> premet vzad na vystreté paže	
<input type="checkbox"/> dva premety vzad viazane	
<input type="checkbox"/> salto vzad z miesta	
<input type="checkbox"/> salto vzad na to isté miesto	
<input type="checkbox"/> salto vzad z miesta + 180 obrat	
<input type="checkbox"/> salto vzad z miesta + 360 vrut	
<input type="checkbox"/> salto bokom z rozbehu	
<input type="checkbox"/> salto bokom z miesta	

<b>Kombinácie ľahkých akrobatických prvkov:</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> kotúl' + salto vpred (opakovane)	
<input type="checkbox"/> skok do sklopky a späť opakovane	
<input type="checkbox"/> premet z hlavy vpred + späť vzad na hlavu	
<input type="checkbox"/> skok na paže do stojky (podseknutie) + salto vzad	

<b>Pokročilejšie akrobatické prvky</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> cork screw	
<input type="checkbox"/> double-leg	

<b>Pokročilejšie akrobatické prvky</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> b-twist	
<input type="checkbox"/> cheat gainer	
<input type="checkbox"/> cheat gainer dopadom na odrazovú nohu	
<input type="checkbox"/> rondat + salto	
<input type="checkbox"/> premet vpred + salto vpred	
<input type="checkbox"/> rondat + premet vzad + salto vzad	
<input type="checkbox"/> rondat + salto vzad o 360	
<input type="checkbox"/> salto vzad z miesta o 360	
<input type="checkbox"/> gainer z rozbehu (bez nakláňania)	
<input type="checkbox"/> gainer z miesta	
<input type="checkbox"/> rondat + salto vzad o 720	
<input type="checkbox"/> mlynské kolo + side	
<input type="checkbox"/> mlynské kolo + side (opakovane)	
<input type="checkbox"/> rondat + salto vpred	
<input type="checkbox"/> gambi + salto vzad	
<input type="checkbox"/> butterfly twist	
<input type="checkbox"/> aerial twist	
<input type="checkbox"/> arab twist	
<input type="checkbox"/> flashkick	
<input type="checkbox"/> webster	
<input type="checkbox"/> makak opakovanie do kola	

<b>Akrobatické prvky - zoskoky z vyššej podstavy</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> salto vzad z miesta	
<input type="checkbox"/> salto vzad 360 z miesta	
<input type="checkbox"/> salto vzad 720 z miesta	

<b>Akrobatické prvky - zoskoky z vyššej podstavy</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> salto vpred	
<input type="checkbox"/> salto vpred 540 z rozbehu	
<input type="checkbox"/> dvojité salto vzad z miesta	
<input type="checkbox"/> gainer 360 odrazom z jednej nohy z rozbehu	
<input type="checkbox"/> stojka a zoskok zo stojky dole z miesta	
<input type="checkbox"/> salto bokom	

<b>Akrobacia v skokoch z rebriny</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> gainer	
<input type="checkbox"/> anti gainer	
<input type="checkbox"/> gainer 360	
<input type="checkbox"/> devil drop	
<input type="checkbox"/> angel drop	
<input type="checkbox"/> odraz nôh s náprahom do luku (paže sa držia) a salto vzad	
<input type="checkbox"/> dvojité salto vzad	
<input type="checkbox"/> výskok na vrchnú rebrinu + odraz do palm flip vzad	

<b>Akrobacia o stenu</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> palm spin (vpravo aj vľavo)	
<input type="checkbox"/> salto vzad jeden krok	
<input type="checkbox"/> salto vzad dva kroky	
<input type="checkbox"/> front flip odraz jeden krok	
<input type="checkbox"/> front flip odraz dvoma nohami	
<input type="checkbox"/> palm flip	
<input type="checkbox"/> palm flip s jedným krokom	

<b>Akrobacia o stenu</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> salto vzad - odraz jeden krok + otočka o 360 stupňov	
<input type="checkbox"/> raiden (jeden krok o stenu) a odraz pažami	
<input type="checkbox"/> salto vzad - odraz jeden krok + otočka o 180 stupňov	
<input type="checkbox"/> premet vzad o stenu	
<input type="checkbox"/> jednokrokový side	
<input type="checkbox"/> salto vzad odrazom jednej + pridržať sa pažou o stenu	
<input type="checkbox"/> salto bokom - ramenami o stenu (prešuchnúť)	
<input type="checkbox"/> palmside	
<input type="checkbox"/> one step palmside	
<input type="checkbox"/> dvojkrokový side	
<input type="checkbox"/> jednokrokový palmspin	

<b>Akrobacia na hrazde</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> stojka na hrazde	
<input type="checkbox"/> salto vpred z hrazdy	
<input type="checkbox"/> salto vzad z hrazdy (z pohupu vpred)	
<input type="checkbox"/> salto vzad z hrazdy (z pohupu vzad)	
<input type="checkbox"/> salto vzad + 360 vrut	
<input type="checkbox"/> salto vzad + 720 vrut	
<input type="checkbox"/> salto vzad odkmihom od tyče v sede	
<input type="checkbox"/> salto vzad odkmihom od tyče v sede + 360 vrut	
<input type="checkbox"/> salto vzad odkmihom zo sklopky	

<b>Akrobacia vo dvojici</b>	<b>Dátum naučenia</b>
<input type="checkbox"/> lapák salto vzad	
<input type="checkbox"/> lapák salto vpred	
<input type="checkbox"/> lapák salto vzad + 360	
<input type="checkbox"/> lapák salto vpred	
<input type="checkbox"/> premet z ramien sparinga s rozbehu	
<input type="checkbox"/> salto vzad z ramien sparinga	
<input type="checkbox"/> salto vzad z ramien sparinga + 360	
<input type="checkbox"/> premet vpred z odkopnutia do brucha	
<input type="checkbox"/> saltovanie	
<input type="checkbox"/> premet vpred odrazom z hlavy od brucha sparinga	
<input type="checkbox"/> premet vzad dopad hlavou na brucha sparinga	
<input type="checkbox"/> palm flip vzad z rúk	
<input type="checkbox"/> reverse palm flip - front z rúk	

