OTÁZKY K VYPRACOVÁNÍ

(Moderní pohybové formy)

1. Uveďte 2 způsoby zjištění aerobního pásma a prahových hodnot (aerobní a anaerobní práh). Proč je dobré znát tyto hodnoty v souvislosti s MPF?
2. Kterou MPF byste zvolili pro muže a proč?
3. Co znamená pojem „cueing“ používaný v moderních pohybových formách?
4. Jaký je rozdíl mezi jógou pro děti a jógou pro dospělé?
5. Které svaly patří do hlubokého stabilizačního systému páteře?
6. Stručně popište základní strukturu lekce vybrané moderní ohybové formy.
7. Podle čeho vybíráme hudbu na MPF?
8. Jakou formu cvičení byste zvolili pro seniory?