

ŠVIHANGERS VÝZVY

MULTIPLES

TRIKY, KTERÉ VYŽADUJÍ VĚTŠÍ RYCHLOST, VÝBUŠNOST A SKILL.
PATŘÍ ZDE DVOJŠVIHY A TROJŠVIHY.

100 DOUBLEUNDERS



50 DOUBLEUNDER
CROSS-OPEN



50 DOUBLEUNDER
BACKWARDS



20 ALTERNATIVE
FOOT STEP DU



10 TRIPPLEUNDERS



TJ



SOC + SCO



SPEED

VÝZVY, KTERÉ OTESTUJÍ RYCHLOST ZA URČITÝ ČAS.

Speed 30s



Speed 60s



Speed 180s



STRENGTHS

SILOVÉ A GYMNASTICKÉ DOVEDNOSTI.

Push up pull
through



Double down push
up



Push up pull
through to toad



FROG



Frog to push up



CROSSES

VŠECHNY TRIKY A TECHNIKY, KDE SE KŘÍŽÍ RUCE. MŮŽOU BÝT
RUCE PŘED TĚLEM, ZA ZÁDY, POD NOHOU ATD.

Toad



EB



Leg over



TS



AS



CL



RELEASES

TRIKY, KDE SE VYPOUŠTÍ ŠVIHADLO Z RUKY A BĚHEM SKÁKÁNÍ SE CHYTÁ.

Releases 3 types



**Release favorite
both sides**



Mamba release



**Step through
release**



OTOČKY

ZMĚNA SMĚRU BĚHEM SKÁKÁNÍ NEBO OTOČKY O 180, 360 A KLIDNĚ I VÍCE (ALE TO ZATÍM NEDÁME).

**360 side, EB swing,
low texan, open**



**360 high texan one
side + 360 low texan**



**360 side + DU,
side + cross**



**DU forward stall to
DU backwards**



WRAP

NAMOTÁVÁNÍ A NÁSLEDNÉ ROZMOTÁVÁNÍ ŠVIHADLA.

Švihej signature
wrap



WWW.SVIHEJ.CZ

FOOTWORK

PRÁCE NOHOU SE ŠVIHADLEM.

Forward shuffle



X foot cross



WWW.SVIHEJ.CZ