Sportovní gymnastika

1. Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
2. Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
3. Kruhy – základní polohy – svis vzadu
4. Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu
5. Kruhy – rotace ve stoji na obou kruzích
6. Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnonož i odrazem snožmo
7. Kruhy – v hupu – obraty v předhupu
8. Kruhy – v hupu – shyb v předhupu
9. Kruhy – v hupu – seskok vzadu
10. Přeskok – nácvik náskoku na můstek, včetně odrazové průpravy
11. Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok, doskok
12. Přeskok – doskok na přesnost
13. Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny

(lavička, kostka, bedna,…)

1. Hrazda – svis – ručkování
2. Hrazda – svis – obraty
3. Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
4. Hrazda – svis – komíhání
5. Hrazda – svis vznesmo, střemhlav
6. Hrazda - průvlek
7. Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy)
8. Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace
9. Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace
10. Akrobacie – přemet stranou

Doporučená literatura:

Krištofič, J. Nářaďová gymnastika. Vyd. Ćeská obec sokolská Praha 2008

Zítko, M.; Chrudimský, J. Akrobacie. Vyd. Česká asociace Sport pro všechny Praha 2006

Krištofič, J. Gymnastická průprava sportovce. Vyd. Grada Praha 2004

Krištofič, J. Pohybová příprava dětí. Vyd. Grada Praha 2006

A e-learningový studijní materiál doporučený v powerpointové prezentaci.