Sportovní gymnastika

1. Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
2. Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
3. Kruhy – základní polohy – svis vzadu
4. Kruhy – 2 průpravné cviky
5. Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnonož
6. Kruhy – v hupu – houpání s odrazem snožmo
7. Kruhy – v hupu – seskok vzadu
8. Přeskok – nácvik náskoku na můstek, včetně odrazové průpravy
9. Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok, doskok
10. Přeskok – doskok na přesnost
11. Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny

(lavička, kostka, bedna,…)

1. Hrazda – výmyk
2. Hrazda – sešin (kotoul vpřed ze vzporu)
3. Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
4. Hrazda – svis vznesmo, střemhlav
5. Hrazda - průvlek
6. Hrazda – 2 průpravné cviky
7. Akrobacie – stoj na rukou
8. Akrobacie – kotoul vpřed
9. Akrobacie – kotoul vzad
10. Akrobacie – přemet stranou
11. Žebřiny – 3 zábavné a průpravné cviky

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.

Nový e-learning <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe_gymnastics_4all/index_cs.html>