

Sportovní gymnastika II

přeskok	roznožka přemet do lehu přes gymnastický stůl
kladina	minimálně 2 řady, prvky v libovolném pořadí
<u>povinné prvky</u>	náskok (vzpor dřepmo, vzpor dřepmo únožný pravou/levou, vzpor dřepmo zánožný P/L) rovnovážná poloha obrat jednož o 180° (výpon přednožný pokrčmo, dřep únožný) vazba 2 skoků (přisunný poskok - čertík, nůžkový skok) seskok
akrobacie	minimálně 2 řady, prvky v libovolném pořadí
<u>povinné prvky</u>	stoj na rukou kotoul přemetový poskok přemet vpřed přemetový poskok rondát kotoul vzad do vzporu stojmo vazba 2 skoků odrazem jednož ze svisu stojmo nadhmatem: výmyk - přešvih únožmo - toč jízdmo vpřed - přešvih únožmo - toč vzad - podmet zášvihem vzpor dřepmo - komíhání ve svisu - zákmihem seskok
bradla	

ukázka dopomoci a záchrany všech výše uvedených cvičebních tvarů

terminologický popis sestavy

rozcvičení - výstup + příprava (rušná, průpravná část + nákres, popis, fyziologický účinek)

aktivní účast na Memoriálu 17. listopadu