

Didaktika sportovní gymnastiky

Seznam jednotlivých cviků vybraných pro metodické výstupy

Akrobacie: kotouly (vpřed,vzad a jejich modifikace)

kotoul vzad do zášvihu, do stoje na rukou

kotoul letmo

stoj na rukou

přemet stranou

přemet stranou s půl obratem

přemet

Hrazda: průpravná a statická cvičení

výmyk

toč vzad

toč jízdmo

podmet

vzepření vzklopmo

Přeskok: odrazová průprava

skrčka

roznožka

přemet (průpravná cvičení první fáze )

přemet