

# **bp1008 Rytmická gymnastika - praktické zápočty**

## **1. Pomalé tempo**

- *8 x 8 počítacích dob (PD)- volná sestava s pohybem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **2. Střední tempo**

- *8 x 8 PD - volná sestava s pohybem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **3. Rychlé tempo**

- *8 x 8 PD- volná sestava s pohybem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **4. Vyjádření metrického impulsu**

- *8 x 8 PD - volná sestava s pohybem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **5. Přeměnný krok**

- *4 x 8 PD – vpřed, vzad, s obratem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **6. Cval**

- *4 x 8 PD – stranou, vpřed, vzad, s obratem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **7. Krok poskočný**

- *4 x 8 PD - v kombinaci s během, vpřed, vzad, s obratem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **8. Valčíkový krok**

- *4 x 8 PD – vpřed, vzad, s obratem po prostoru tělocvičny na hudbu*

## **9. Koordinační cvičení**

- *4 x 8 PD - rozdílné pohyby DK a HK na hudbu*

## **10. Rovnovážná cvičení**

- *8 x 4 PD - stoj přednožný, únožný, zánožný, přednožit, unožit, dřep, váha předklonmo, cvik ve výponu)*

## **11. Obraty**

- *V kombinaci s chůzí na hudbu - překřížením celý obrat, překřížením v podřepu (dřepu) celý obrat, ve výskoku celý obrat, ve výskoku dvojný obrat, pirueta*

## **Rozdělení témat podle jednotlivých seminárních skupin:**

### **Pondělí 15:30--16:15**

380748	Bezděk, Zdeněk	1
380684	Boreš, Jiří	2
380952	Brázdová, Lýdie	3
360370	Březina, Jakub	4
380839	Cacková, Jaroslava	5
380646	Hádlík, Jakub	6
380723	Haňka, Stanislav	7
380871	Hrúz, Matej	8
380750	Izdná, Radka	9
380773	Kováčová, Kateřina	10
380733	Kučerová, Jana	11
371437	Kvarda, Lukáš	1
380763	Marek, Daniel	2
371404	Mezírka, Patrik	3
380648	Mikeska, Ondřej	4
380835	Musilová, Aneta	5
360191	Obadal, Jan	6
380737	Ostrezi, Igor	7
388835	Panáček, Jiří	8
386895	Svítková, Lucie	9
360215	Širůčková, Jana	10
380674	Tesař, Václav	11
380851	Valc, Jakub	1
380636	Voda, Martin	2

**Pondělí 16:20 – 17:05**

380898	Čermáková, Gabriela	1
380891	Černý, Daniel	2
380652	Daněk, Jan	3
380887	Husáková, Linda	4
380759	Chalás, Andrej	5
343794	Jordán, Radek	6
380697	Jurečka, Jan	7
380686	Korhoňová, Barbora	8
375597	Král, Ladislav	9
380738	Králová, Barbora	10
341719	Krchňák, David	11
360259	Kucin, Jan	1
379284	Mayer, Bronislav	2
386914	Novotný, Pavel	3
380439	Spáčilová, Monika	4
376207	Střípek, Jiří	5
367708	Trněný, Jiří	6
380818	Valentová, Petra	7
380758	Volf, Václav	8
259690	Vraspír, Filip	9
108278	Vybíral, Tomáš	10

**Pondělí 17:10 – 17:55**

259538	Bandouch, Martin	1
380710	Bokůvka, Dominik	2
380954	Bolechová, Anežka	3
362616	Frankl, Martin	4
380865	Hubl, Jindřich	5
380620	Kos, Petr	6
380708	Kučera, Jan	7
380627	Kůfhaber, Martin	8
380864	Kysela, Michael	9
380906	Liška, Václav	10
374129	Michejda, Ondřej	11
380873	Mikyna, Jaroslav	1
380677	Mocharová, Zuzana	2
380741	Pospíšilová, Petra	3
380845	Potůčková, Tereza	4
380776	Prokeš, Ondřej	5
380831	Šír, Radek	6
380761	Vlčková, Hana	7
380730	Vondráček, Jan	8

**Středa 13:15 – 14:00**

380671	Ciencialová, Tereza	1
366490	Čoudková, Lucie	2
388159	Fučík, Martin	3
380649	Hajtmar, Jakub	4
380824	Hána, Robert	5
363050	Hejda, Štěpán	6
371880	Hladilová, Mirka	7
357431	Hlavičková, Ivana	8
380207	Chlapek, Denis	9
380825	Jordánová, Michaela	10
380740	Kopřiva, Roman	11
380894	Krahulcová, Nikola	1
372476	Králíková, Jitka	2
380744	Krejčířková, Iveta	3
380953	Krošlák, Simeon	4
380714	Ráček, Aleš	5
380695	Sačko, Vojtěch	6
375906	Selucký, Jan	7
380878	Slezáková, Nikola	8
380840	Šindelář, Petr	9
360288	Šmardová, Kateřina	10
380843	Šmardová, Kateřina	11
380790	Tomeš, Marek	1
380699	Trubiroha, Aleš	2
380875	Ulrichová, Lucie	3
380857	Zacharová, Dagmar	4
371596	Zgažar, Vít	5

**Středa 14:00 – 14:45**

380671	Ciencialová, Tereza	1
366490	Čoudková, Lucie	2
388159	Fučík, Martin	3
380649	Hajtmar, Jakub	4
380824	Hána, Robert	5
363050	Hejda, Štěpán	6
371880	Hladilová, Mirka	7
357431	Hlavičková, Ivana	8
380207	Chlapek, Denis	9
380825	Jordánová, Michaela	10
380740	Kopřiva, Roman	11
380894	Krahulcová, Nikola	1
372476	Králíková, Jitka	2
380744	Krejčířková, Iveta	3
380953	Krošlák, Simeon	4
380714	Ráček, Aleš	5
380695	Sačko, Vojtěch	6
375906	Selucký, Jan	7
380878	Slezáková, Nikola	8
380840	Šindelář, Petr	9
360288	Šmardová, Kateřina	10
380843	Šmardová, Kateřina	11
380790	Tomeš, Marek	1
380699	Trubiroha, Aleš	2
380875	Ulrichová, Lucie	3
380857	Zacharová, Dagmar	4
371596	Zgažar, Vít	5