

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

Základní gymnastika I

- aktivní účast ve výuce (povoleny 2 absence, 2 nahrazení hodiny v jiné seminární skupině po předchozí domluvě)
- písemná a grafická příprava na rozcvičení v rozsahu 10 - 12 cviků
- písemný test: znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin (předpokládá se znalost terminologie cvičení bez náčiní, znalost správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)
- praktická část:
 1. stoj spojný/spatný - hluboký ohnutý předklon, konce prstů se dotýkají podložky
 2. ženy - 3 shyby nadhmatem, muži - 5 shybů nadhmatem
 3. výdrž 5 sec. v přednosu na žebřinách
 4. leh - přednožit pravou/levou (úhel přednožené nohy a podložky 90 stupňů)
 5. sed roznožný, vzpažit (výdrž 15 sec)