Sportovní gymnastika

1. Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
2. Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
3. Kruhy – základní polohy – svis vzadu
4. Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu
5. Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnonož i odrazem snožmo
6. Kruhy – v hupu – obraty v předhupu
7. Kruhy – komíhání
8. Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok (včetně odrazové průpravy)
9. Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny (lavička, kostka, bedna,…)
10. Přeskok – doskok na přesnost (odraz z trampolínky)
11. Přeskok – skrčka
12. Přeskok – roznožka
13. Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – ručkování
14. Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – ručkování
15. Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – obraty
16. Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – komíhání
17. Hrazda – vzpor – ručkování
18. Hrazda – svis – obraty
19. Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
20. Hrazda – ze vzporu zášvih a seskok
21. Hrazda – přešvih ze svisu stojmo do svisu vzadu a zpět
22. Hrazda – svis – komíhání
23. Hrazda – komíhání ve svisu závěsem v podkolení jednonož
24. Hrazda – výmyk
25. Hrazda – toč vzad
26. Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy)
27. Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace
28. Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace
29. Akrobacie – přemet stranou
30. Akrobacie – rondát
31. Akrobacie – přemet vpřed
32. Akrobacie – nácvik salta vpřed

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