

## 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 střídnož 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 trampolíny)
- 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 jednož
- 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:

Křištofič, J. Nářaďová gymnastika. Vyd. Česká obec sokolská Praha 2008

Zítko, M.; Chrudimský, J. Akrobacie. Vyd. Česká asociace Sport pro všechny Praha 2006

Křištofič, J. Gymnastická průprava sportovce. Vyd. Grada Praha 2004

Křištofič, J. Pohybová příprava dětí. Vyd. Grada Praha 2006