**Moderní gymnastika - obruč**:

* rozcvičení s obručí ve dvojicích
* základní manipulace s obručí v gymnastice
  + velikost obruče
  + držení obruče – obouruč, jednoruč; pevné – volné; nadhmat, podhmat, vnitřhmat, vněhmat, dvojhmat
  + komíhání
  + oblouky, kruhy, osmy, kroužení
  + předávání obruče
  + kutálení a pohánění obruče
  + přetáčení obručí, překlápění/klopení obruče, roztáčení obruče
  + nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání obruče
  + odrážení obruče
  + přeskoky obruče
  + průskoky, prolézání obruče
* manipulace obručí na místě a za pohybu z místa

**Moderní gymnastika - míč**:

* základní manipulace s míčem v gymnastice
  + velikost míče, materiál
  + držení míče
  + oblouky, kruhy, osmy
  + předávání míče
  + překlápění míče
  + kutálení (po podlaze, po těle) a pohánění míče
  + roztáčení míče
  + nadhazování, vyhazování, přehazování a chytání míče
  + odrážení míče
  + přeskoky míče
* manipulace míčem na místě a za pohybu z místa

**Moderní gymnastika – šátek:**

* základní manipulace se šátkem/závojem v gymnastice
  + šátek, závoj, velikost, materiál
  + držení šátku – za kraje, za cípy, za střed; obouruč, jednoruč
  + oblouky, kruhy, osmy
  + vlnovky a spirály
  + předávání šátku
  + vypouštění, vyhazování, přehazování a chytání šátku
* tvorba krátké choreografie se šátkem ve skupinách

**Moderní gymnastika – švihadlo:**

* opakování zápočtové sestavy se švihadlem