**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