

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
 - odražení 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
 - odražení 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