

## **Zápočtové požadavky z předmětu ITVp22 Základy rytmické a kondiční gymnastiky (Gymnastika 3), podzim 2018**

### 1. Sestava se švihadlem:

8x přeskok přes švihadlo vpřed střídnož (koníčky)  
4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo  
2x přeskok vpřed s meziskokem  
2x přeskok vpřed  
1x dvojšvih

### 2. Základní taneční kroky:

Taneční chůze  
Taneční běh  
Krok poskočný  
Krok přísunný  
Cval  
Krok přeměnný  
Polka  
Řezanka  
Trojdup  
Valčík  
Walz  
Cha-cha-cha  
Jive

### 3. Seminární práce – 2 lidové tance dle pokynů + ukázka tance

### 4. Pohybová skladba – max. 4 studenti ve skupině, cca 1 minutu, cvičení s náčiním