

## Zápočtové požadavky

z předmětu ITVp22 Základy rytmické a kondiční gymnastiky (podzim 2020)

**Červeně jsou uvedeny varianty pro prezenční a online plnění, pokud bude umožněna prezenční výuka, bude plnění prezenční, v opačném případě individuální plnění online – ukázky přes MS Teams, příp. dle vývoje situace kombinovaná možnost**

### 1. Sestava se švihadlem:

#### a) prezenčně

8x přeskok přes švihadlo vpřed střídnož (koníčky)

4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo

2x přeskok vpřed s meziskokem

2x přeskok vpřed

1x dvojšvih (nebo „vajíčko“)

b) online – individuálně – ukázka základního postavení, přeskok vpřed/vzad snožmo, jednonož, s meziskokem, vajíčko, koníčky

### 2. Základní taneční kroky – aktivní znalost – ukázka prezenčně nebo individuálně online:

Taneční chůze

Taneční běh

Krok poskočný

Krok přísunný

Cval

Krok přeměnný

Polka

Řezanka

Trojdup

Valčík

Waltz

Cha-cha-cha

Jive

3. Seminární práce – vložit do odevzdávacího předmětu v ISu – zpracovat 2 lidové tance dle pokynů „Ukázka seminární práce LT 2020“ vložených ve studijních materiálech

Maximální účast na online hodinách, případné neúčasti budeme řešit individuálně