

Zápočtové požadavky APAK, TVSP

Muži I. roč. 2.sem. Gymnastika 1.

AKROBACIE

Z rozběhu 3-4 kroků přemet vpřed do podřepu - kotoul vpřed do vzporu dřepmo a spojitě stoj spatný - výskok s obratem, čelné kruhy dovnitř - vzpažit a přednožením L (P) stoj na rukou (1.sec. výdrž) - kotoul do vzporu dřepmo, stoj spatný - vzpažit - výkrokem levé (P) váha předklonmo - předpažením a připážením upažit (2. sec. výdrž) připážit - přinožit - přemetový předskok a přemet vlevo do stoje rozkročného - upažit - skokem stoj spatný - čelné kruhy dolů - připážit.

KRUHY V HUPU

1. U 3-4 předhupu shyb - u záhupu svis vznesmo
2. U předhupu svis střemhlav - u záhupu svis vznesmo
3. U předhupu kmihem podmetmo svis - záhup
4. Seskok zákmihem u předhupu.

PŘESKOK

Bedna na dél: skrčka s vodorovným zášvihem.

BRADLA

Z kmihu v podporu na pažích vzepření předkmihem do vzporu - zákmih - přednos (1. sec. výdrž) - roznožením výsed roznožmo před rukama - přehmat vpřed a zvolna stoj na ramenou roznožmo - snožit (výdrž) - kotoul vpřed roznožmo do sedu roznožného před rukama - sesed dovnitř - zákmih - přednožka vpravo (vlevo) do stoje na zemi.

HRAZDA

Ze svisu stojmo nadhmatem zvolna výmyk do vzporu - přešvih únožmo pravou do vzporu jízdmu - toč jízdmu vpřed (vzad) - přešvih únožmo pravou vzad - zášvih - toč vzad - podmet do stoje na zemi.

LANO Ze sedu roznožného na zemi šplh bez přirazu s dohmatem až na konec lana.

DOPOMOC Všech výše uvedených cvičebních tvarů

VÝSTUP + **PŘÍPRAVA** (obsah : rušná ,průpravná část,+ nákres,popis,fyziologický účinek)