ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

základní a sportovní gymnastika

1. ročník, 2. semestr RVS

- **aktivní účast ve výuce, zvládnutí dílčích úkolů ve výuce**

- **znalost terminologie cvičení s náčiním**

- **písemný test: znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin**
  (předpokládá se znalost terminologie cvičení s využitím náčiní, znalost správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)

- **seminární práce:**
  zásobník cviků s využitím náčiní:
  1) posilování a protahování svalů horních končetin
  2) posilování a protahování svalů dolních končetin
  3) posilování a protahování svalů zad
  4) posilování a protahování břišních svalů
  5) cvičení na rozvoj koordinace, rovnováhy a pohyblivosti
  6) cvičení pro správné držení těla
  7) cvičení pro vyrovnání svalových dysbalancí vznikající při sportovní gymnastice