

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 vznikajících při sportovní gymnastice

