

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

Základní gymnastika I

- aktivní účast ve výuce
- znalost terminologie cvičení bez náčiní
- seminární práce - náskres 50 obrázků
- protahování jednotlivých svalů a svalových skupin písemný test:
znalost základních cvičení na posilování a
(předpokládá se znalost terminologie cvičení bez náčiní, znalost správné
techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)

