

A stack of white papers or documents, slightly blurred, set against a light blue background.A blurred image of a clock face, showing numbers and hands, set against a light blue background.

**3. - 5. ročník**



# Učivo

- základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náčiní a nářadí
- základní záchrana a dopomoc
- cvičení ke zvýšení úrovně pohyblivosti, obratnosti, koordinace a rychlosti (s využitím náčiní)



# Akrobacie

- kotoul vpřed a jeho modifikace
- kotoul vzad a jeho modifikace
- průpravná cvičení - stoj na rukou
- stoj na rukou s dopomocí
- akrobatické kombinace



# Přeskok

- průprava pro nácvik odrazu z můstku
- přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky
- roznožka přes kozu na šíř
- skrčka přes kozu (bednu)  
- z můstku nebo trampolínky



# Hrazda

- shyb stojmo - odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo
- shyb stojmo - přešvihy do svisu střemhlav (svisu závěsem v podkolení) a zpět do stoje
- ze svisu stojmo - náskok do vzporu - sešin
- kombinace cviků



# Kladinka

- chůze bez dopomoci





6. - 9. ročník

Učivo

- gymnastické soutěže
- průpravná cvičení
- zapojení žáků do řízení a hodnocení kvality

# Akrobacie

- kotoul letmo
- kotoul vzad do zášvihu (stoje na rukou)
- stoj na lopatkách, na rukou (také s výdrží)
- přemet stranou vlevo, vpravo
- rovnovážné polohy v postojích
- skoky na místě, z místa (dívky)







## Přeskoky

- skoky s odrazem z trampolínky (prosté, s pohyby nohou, s obraty)
- roznožka přes kozu/bednu na šíř, nadél s oddáleným odrazem
- skrčka přes kozu/bednu na šíř, nadél s oddáleným odrazem

# Hrazda po čelo

- náskok do vzporu - zákmihem seskok, sešin
- výmyk odrazem jednonož, snožmo
- přešvihy únožmo ve vzporu
- podmet



# Kladina 1 m (především dívky)

- různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty
- rovnovážné polohy
- náskoky, seskoky (na vhodnou podložku)
- klus, poskoky
- jednoduché vazby, sestavy



# Rozšiřující učivo - akrobacie

- přemet vpřed
- přemet vzad
- rondat
- salto vpřed (odrazem z můstku nebo trampolinky)
- akrobatická cvičení ve dvojících a ve skupinách



## Rozšiřující učivo - přeskoky

- skrčka přes kozu nadél (dívky)
- skrčka přes bednu nadél (chlapci)
- odbočka přes bednu na šíř



# Rozšiřující učivo - hrazdka doskočná

- komíhání ve svisu (chlapci)
- výmyk tahem - sešín
- toč jízdmo



# Rozšiřující učivo - bradla po boky

- ručkování ve vzporu (chlapci)
- komíhání ve vzporu - zánožka, přednožka (i s obr.)
- kotoul (chlapci)
- stoj na ramenou zákmihem i tahem



# Rozšiřující učivo - kruhy

- komíhání ve svisu
- svis vznesmo svis střemhlav
- houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok





# Gymnastické činnosti s hudbou

## 3. - 5. ročník

- názvy základních lidových a umělých tanců
- základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)
- obměny tempa a rytmu
- základy cvičení s náčiním (šátek, míč....)



# Gymnastické činnosti s hudbou

- základní taneční krok 2/4, 3/4
- základní tance založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném (valčík, polka...)



# Gymnastické činnosti s hudbou

**6. - 9. ročník** - především pro dívky

- různé druhy pohybu s hudebním doprovodem (tanec, balet, pohybové skladby, aerobní ...)
- základy tvorby pohybových skladeb, výběr vhodného hudebního doprovodu
- technika pohybů s náčiním - švihadlo, míč, stuha.....



# Gymnastické činnosti s hudbou

- vlastní pohybová improvizace na hudební doprovod
- technika tanců (kroky, držení, pohyby - lidové, společenské, diskotékové, country....)
- aerobní gymnastika bez náčiní a nářadí

