**Povinné prvky k zápočtové sestavě předmětu Rytmická gymnastika a tance bp a bk 2008**

* Jakýkoliv způsob chůze a klusu
* Cval
* Poskočný krok
* „Koníčky“
* „Mateníky“
* Přísunný krok
* Přeměnný krok, nebo polkový krok s různými způsoby provedení (s půlobraty, s pohyby paží,…)
* Váha předklonmo (pravou i levou)
* Obrat
* Pohyby paží

**Sestava se švihadlem – doporučené prvky**

* Různé přeskoky přes švihadlo vpřed i vzad bez meziskoku
* Různé přeskoky přes švihadlo vpřed i vzad s meziskokem
* Bočné kruhy (vpřed, vzad) vázaně s přeskoky přes švihadlo
* Různé přeskoky přes švihadlo – kombinovat normální kroužení s kroužením zkřižmo (vajíčko)
* Vazba dvojšvihu s libovolnými přeskoky nebo kroužením švihadla
* Pohybová kombinace procvičující koordinace