

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 zkřížmo (vajíčko)
- Vazba dvojšvihu s libovolnými přeskoky nebo kroužením švihadla
- Pohybová kombinace procvičující koordinace