

## Sportovní gymnastika

- 1) Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
- 2) Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
- 3) Kruhy – základní polohy – svis vzadu
- 4) Kruhy – 2 průpravné cviky
- 5) Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnož
- 6) Kruhy – v hupu – houpání s odrazem snožmo
- 7) Kruhy – v hupu – seskok vzadu
- 8) Přeskok – nácvik náskoku na můstek, včetně odrazové průpravy
- 9) Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok, doskok
- 10) Přeskok – doskok na přesnost
- 11) Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny  
(lavička, kostka, bedna,...)
- 12) Hrazda – výmyk
- 13) Hrazda – sešín (kotoul vpřed ze vzporu)
- 14) Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
- 15) Hrazda – svis vznesmo, střemhlav
- 16) Hrazda - průvlek
- 17) Hrazda – 2 průpravné cviky
- 18) Akrobacie – stoj na rukou
- 19) Akrobacie – kotoul vpřed
- 20) Akrobacie – kotoul vzad
- 21) Akrobacie – přemet stranou
- 22) Žebřiny – 3 zábavné a průpravné cviky

### Doporučená literatura:

Křištofič, J. Nářadová gymnastika. Vyd. Česká obec sokolská Praha 2008

Zítko, M.; Chrudimský, J. Akrobacie. Vyd. Česká asociace Sport pro všechny Praha 2006

Křištofič, J. Gymnastická průprava sportovce. Vyd. Grada Praha 2004

Křištofič, J. Pohybová příprava dětí. Vyd. Grada Praha 2006

A e-learningový studijní materiál doporučený v powerpointové prezentaci.

Nový e-learning [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe\\_gymnastics\\_4all/index\\_cs.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/safe_gymnastics_4all/index_cs.html)