

Úpolová gymnastika

Požadavky pro zápočtový test:

Student prokáže praktickou dovednost v základních prvcích podle rozpisu.

1. Dopomoc a záchrana při vybraných cvicích
3. Dřep – kotoul letmo skrčmo s obratem (kotoul do protisměru)
4. Let vzad – vzklopka do dřepu
5. Stoj na hlavě – vzklopka do stoje (dřepu) – 3x opakovaně (pomalé i rychlé skobičky)
6. Přemet odrazem snožmo přes parter
7. Přemet vpřed – vzklopka oporou o hlavu
8. Rondat – kotoul letmo s celým obratem
9. Překot vzad přes záda ve dvojicích
10. Kotoul vzad do stoje na ruku – kolíbka
11. Salto vpřed skrčmo s dopomocí za zápěstí
12. Salto vzad skrčmo odrazem jednož ze třmenu spolucvičence
13. Klek – pád vpřed prohnutě přes hlavu do mostu – opakovaně
14. Stoj – pád do mostu – oporem hlavy – oběh
15. Vlastní sestava – spojení alespoň tří cviků
16. Rozcvička ve dvojicích