

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY – Rytmická gymnastika

1. ROČNÍK – APAK, TVSP

- aktivní účast ve výuce
- písemný test: hudebně pohybová teorie
- předvedení vybraného pohybového celku s vlastním hudebním doprovodem
- sestava se švihadlem

Doporučená literatura:

- KLÁROVÁ, R. *Moderní gymnastika I.* Brno: PdF MU, 1998.
- KOSTKOVÁ et al. *Rytmická gymnastika.* Praha: Olympia, 1990.
- ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. *Didaktika rytmičké gymnastiky.* Praha: FTVS UK, 1984.
- FIALOVÁ, E., KESOCZE, E. *Teoria a didaktika modernej gymnastiky.* Bratislava: FTVŠ UK, 1982.

Hudebně pohybová teorie:

- tempo
- počítací doba, noty
- takt
- metrum
- metrický impuls
- rytmus
- dynamika
- dynamický oblouk

Rytmická gymnastika – pohybové celky (TVSP, APAK):

nejméně 4 takty (4/4, 2/4, 3/4 - podle potřeby v požadovaném tempu)

1. Chůze po čtverci s doprovodnými pohyby paží
2. Čtyři způsoby klusu s tleskáním
3. Cval vpřed s kombinací rovnovážné polohy
4. Poskočný krok v kombinaci s během
5. „Koníčky“ v kombinaci s klusem nebo chůzí
6. „Mateníky“ v kombinaci s rovnovážnou polohou
7. Přísuný krok v kombinaci s obratem
8. Přeměnný krok, polkový krok s různými způsoby provedení (s půlobraty, s pohyby paží,...)
9. Valčíkový krok v kombinaci s obratem
10. Cval vpřed a nůžkový skok
11. Čtyřtaktí
12. Váha předklonmo (pravou i levou)
13. Forte a piano v pohybu
14. Tempo - změny tempa vyjádřené pohybem
15. Počítací doba - průpravné cviky s přihlédnutím na metrický impuls
16. Různé přeskoky přes švihadlo vpřed i vzad bez meziskoku
17. Různé přeskoky přes švihadlo vpřed i vzad s meziskokem
18. Bočné kruhy (vpřed, vzad) vázaně s přeskoky přes švihadlo
19. Různé přeskoky přes švihadlo - kombinovat normální kroužení s kroužením zkřížmo (vajíčko)
20. Vazba dvojšvihu s libovolnými přeskoky nebo kroužením švihadla
21. Dvojtaktí
22. Chůze s vytleskáváním různých počítacích dob
23. Pohybová kombinace procvičující koordinace