

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY - základní gymnastika I

## 1. ROČNÍK - kombinované studium

- aktivní účast ve výuce
- znalost terminologie cvičení bez náčiní
- seminární práce - nákres 50 obrázků
- písemný test: znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin  
(předpokládá se znalost terminologie cvičení bez náčiní, znalost správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)