

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

## Základní gymnastika II

- **aktivní účast ve výuce**
- **výstup** (rozcvičení, posilování nebo strečink: délka 10 - 12 min) + **písemná příprava** (odevzdaná po výstupu)
  
- **seminární práce:** zásobník cviků s využitím náčiní:
  - posilování a protahování svalů horních končetin
  - posilování a protahování svalů dolních končetin
  - posilování a protahování svalů zad
  - posilování a protahování břišních svalů
  - cvičení na rozvoj koordinace, rovnováhy a pohyblivosti
  - cvičení pro správné držení těla
  
- **sestava na hudbu se zvoleným náčiním**
- **písemný test:** znalost základních cvičení na posilování a protahování jednotlivých svalů a svalových skupin  
(předpokládá se znalost terminologie cvičení s využitím náčiní, znalost správné techniky cvičení, znalost anatomie - především funkce svalů)

