

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

## Základní gymnastika I

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

