

## Rytmická gymnastika – pohybové celky

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. Přísunný 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