

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY - základní gymnastika I

## 1. ROČNÍK - kombinované studium

- aktivní účast ve výuce (povolena 1 absence, 1 nahrazení hodiny v jiné seminární skupině po předchozí domluvě)

1. seminární práce - náskres 30 obrázků

2. písemná a grafická příprava na rozcvičení v rozsahu 10 - 12 cviků

3. 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)