Sportovní gymnastika II

Zápočtové požadavky

1. Seminární práce – 7 zpevňovacích cviků a 5 plyometrických cviků (nákres, popis a fyziologický účinek)
2. Akrobacie – salto vpřed na žíněnky a sestava obsahující tyto prvky: stoj na rukou kotoul vpřed, kotoul vzad (holky), kotoul vzad do zášvihu (kluci), přemet stranou, rondát, přemet vpřed
3. Hrazda

- Vzepření vzklopmo – dopomoc

* Průpravná cvičení pro cvičení na hrazdě – obraty ve svisu, ručkování ve vzporu, přešvih únožmo ze vzporu do vzporu jízdmo, přešvih skrčmo ze svisu stojmo do svisu vzadu a zpět, přešvih skrčmo se svisu střemhlav do svisu střemhlav vzadu, komíhání ve svisu závěsném v levém či pravém podkolení, komíhání ve svisu vznesmo vzadu

1. Kruhy – libovolná sestava obsahující minimálně 4 prvky