

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 ruce kotoul vpřed, kotoul vzad (holky), kotoul vzad do zášvihů (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 vnesmo vzadu
- 4) Kruhy – libovolná sestava obsahující minimálně 4 prvky