

POŘADOVÁ CVIČENÍ

OSLOVENÍ

Skupino, družstvo, cvičenci, žáci, žákyně, závodníci.....

NÁSTUPOVÉ TVARY

„ v řad nastoupit“

„ v dvojřad, trojřad“

POCHODOVÉ TVARY A POVELY

„ v zástup, dvojstup, trojstup... nastoupit“

OBRATY NA MÍSTĚ A POVELY

„ vpravo v bok“, „ vlevo v bok“, „ čelem vzad“

- všechny obraty se provádí na dvě doby. Na první dobu se cvičenci obrací, na druhou dobu přinožují.

POHYBY A POVELY

„pochodem vchod“ - všichni vykročí levou nohou

„poklusem v klus“- poklus zahájíme levou nohou

„zastavit stát“ - používáme za pochodu i poklusu, velíme vždy na levou nohu, následuje krok pravou a levou přinožíme do stoje spatného

Příklad hlášení:

Skupino, vztyk, končit, docvičit,..... v řad, dvojřad, trojřad, zástup, dvojstup, trojstup nastoupit.

Družstvo, skupina je nastoupena k zahájení cvičení, k hodině,

Počet cvičících je