

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. písemná a grafická příprava na rozcvičení v rozsahu 10 - 12 cviků
- 2. 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)
- 3. praktické požadavky
 - stoj spojný/spatný - hluboký ohnutý předklon, konečky prstů se dotýkají podložky
 - 3 shyby
 - leh - přednožit pravou/levou (úhel přednožené nohy a podložky 90 stupňů)
 - sed roznožný - vzpažit (výdrž 15 sec)
- 4.