

## ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY

### Základní gymnastika I

- aktivní účast ve výuce (povoleny 2 absence, 2 nahrazení hodiny v jiné seminární skupině po předchozí domluvě)
- písemná a grafická příprava na rozcvičení v rozsahu 12 – 15 cviků (psáno vlastní rukou) + metodický výstup
- 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)
- praktická část:
  - stoj spojný/spatný – hluboký ohnutý předklon, koncečky prstů se dotýkají podložky
  - ženy – 2 shyby nadhmatem, muži – 5 shybů nadhmatem
  - ženy – 2 vznosy na žebřinách, muži – 3 vznosy na žebřinách
  - vzpor vzadu ležmo – přednožit P/L (výdrž 10 sec)
  - sed roznožný – vzpažit (výdrž 15 sec)