

Sportovní gymnastika

- | | |
|--|------------|
| 1) Kruhy – základní polohy – svis vznesmo | Bartko |
| 2) Kruhy – základní polohy – svis střemhlav | Uhlíř |
| 3) Kruhy – základní polohy – svis vzadu | Ress |
| 4) Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu | |
| 5) Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnož i odrazem snožmo | |
| 6) Kruhy – v hupu – obraty v předhupu | |
| 7) Kruhy – komíhání | |
| 8) Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok (včetně odrazové průpravy) | Blažek |
| 9) Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny (lavička, kostka, bedna,...) | Vejestová |
| 10) Přeskok – doskok na přesnost (odraz z trampolíny) | |
| 11) Přeskok – skrčka | Buchta |
| 12) Přeskok – roznožka | Honsová |
| 13) Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – ručkování | |
| 14) Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – ručkování | |
| 15) Bradla o stejné výši žerdi – vzpor – obraty | |
| 16) Bradla o stejné výši žerdi – svis vnitřhmatem – komíhání | |
| 17) Hrazda – vzpor – ručkování | Vlachovský |
| 18) Hrazda – svis – obraty | Svinčák |
| 19) Hrazda – náskok ze stoje do vzporu | |
| 20) Hrazda – ze vzporu zášvih a seskok | |
| 21) Hrazda – přešvih ze svisu stojmo do svisu vzadu a zpět | |
| 22) Hrazda – svis – komíhání | |
| 23) Hrazda – komíhání ve svisu závěsem v podkolení jednož | |
| 24) Hrazda – výmyk | Hančíková |
| 25) Hrazda – toč vzad | Šturala |
| 26) Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy) | Voves |
| 27) Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace | Šiller |
| 28) Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace | Řezníčková |
| 29) Akrobacie – přemet stranou | Tobiáš |
| 30) Akrobacie – rondát | Vavračová |
| 31) Akrobacie – přemet vpřed | Románková |
| 32) Akrobacie – nácvik salta vpřed | Macek |

Doporučená literatura:

Křištofič, J. Nářaďová gymnastika. Vyd. Česká obec sokolská Praha 2008

Zítko, M.; Chrudimský, J. Akrobacie. Vyd. Česká asociace Sport pro všechny Praha 2006

Křištofič, J. Gymnastická průprava sportovce. Vyd. Grada Praha 2004

Křištofič, J. Pohybová příprava dětí. Vyd. Grada Praha 2006