

## Sportovní gymnastika

- 1) Kruhy – základní polohy – svis vznesmo
- 2) Kruhy – základní polohy – svis střemhlav
- 3) Kruhy – základní polohy – svis vzadu
- 4) Kruhy – rotace ve svisu na jednom kruhu
- 5) Kruhy – rotace ve stoji na obou kruzích
- 6) Kruhy – v hupu – houpání s odrazem střídnonož i odrazem snožmo
- 7) Kruhy – v hupu – obraty v předhupu
- 8) Kruhy – v hupu – shyb v předhupu
- 9) Přeskok – nácvik náskoku na můstek, včetně odrazové průpravy
- 10) Přeskok – rozběh, náskok na můstek a výskok, doskok
- 11) Přeskok – doskok na přesnost (odraz z trampolínky)
- 12) Přeskok – přeskok libovolné překážky odrazem z můstku a trampolíny (lavička, kostka, bedna,...)
- 13) Hrazda – svis – ručkování
- 14) Hrazda – svis – obraty
- 15) Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
- 16) Hrazda – svis – komíhání
- 17) Hrazda – komíhání ve svisu závěsem v podkolení jednohož
- 18) Hrazda – výmyk
- 19) Hrazda – svis vznesmo, střemhlav
- 20) Hrazda - průvlek
- 21) Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy)
- 22) Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace
- 23) Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace
- 24) Akrobacie – přemet stranou
- 25) Akrobacie – rondát
- 26) Akrobacie – přemet vpřed

### 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