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,…)

1. Hrazda – svis – ručkování
2. Hrazda – svis – obraty
3. Hrazda – náskok ze stoje do vzporu
4. Hrazda – svis – komíhání
5. Hrazda – komíhání ve svisu závěsem v podkolení jednonož
6. Hrazda – výmyk
7. Hrazda – svis vznesmo, střemhlav
8. Hrazda - průvlek
9. Akrobacie – stoj na rukou (včetně podporové a zpevňovací průpravy)
10. Akrobacie – kotoul vpřed a jeho modifikace
11. Akrobacie – kotoul vzad a jeho modifikace
12. Akrobacie – přemet stranou
13. Akrobacie – rondát
14. Akrobacie – přemet vpřed

Doporučená literatura:

Krištofič, J. Nářaďová gymnastika. Vyd. Ćeská obec sokolská Praha 2008

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

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

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