**Náplň 4 - Kondiční gymnastika a pohybová skladba**:

* Rušná část
  + Kostka - honička, chycený hází kostkou, ta určí počet opakování zadaného cviku
* Dětský aerobic
* Základní kroky aerobic, tvorba sestavy
* Kruhový trénink
* Závěrečné protažení a relaxace
* Pohybová skladba – zásady tvorby, choreografie
* Plnění zápočtových požadavků