

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