

## **Zápočtové požadavky z předmětu ITVk22 Základy rytmické a kondiční gymnastiky (Gymnastika 3), podzim 2018**

### 1. Sestava se švihadlem:

8x přeskok přes švihadlo vpřed střídnož (koníčky)

4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo

2x přeskok vpřed s meziskokem

2x přeskok vpřed

1x dvojšvih

### 2. Základní taneční kroky:

Taneční chůze

Taneční běh

Krok poskočný

Krok přísunný

Cval

Krok přeměnný

Polka

Řezanka

Trojdup

Valčík

Walz

Cha-cha-cha

Jive

### 3. Seminární práce – 2 lidové tance dle pokynů + ukázka tance