

Zápočtové požadavky z předmětu ITVp22 Základy rytmické a kondiční gymnastiky (Gymnastika 3), podzim 2019

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 (nebo „vajíčko“)

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

4. Pohybová skladba – max. 4 studenti ve skupině, cca 1 minutu, cvičení s náčiním

5. Absence – max. 2x za semestr