

Zápočtové požadavky

z předmětu ITVp22 Základy rytmické a kondiční gymnastiky (podzim 2021)

1. Sestava se švihadlem:

- 8x přeskok přes švihadlo vpřed střídnož (koničky)
- 4x bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo
- 2x přeskok vpřed s meziskokem
- 2x přeskok vpřed
- 1x dvojšvih (nebo „vajíčko“)

2. Základní taneční kroky – aktivní znalost:

- Taneční chůze
- Taneční běh
- Krok poskočný
- Krok přísunný
- Cval
- Krok přeměnný
- Polka
- Řezanka
- Trojdup
- Valčík
- Walz
- Cha-cha-cha
- Jive

3. Seminární práce – zpracovat 2 lidové tance dle pokynů „Ukázka seminární práce LT 2021“ vložených ve studijních materiálech + praktická ukázka tance a odevzdání do ISu

4. Docházka – aktivní účast, dle domluvy s vyučujícím, max. 2 omluvené neúčasti