



DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY PRO MATRUTINÍ TÉMATA

ZÁKLADNÍ GYMNASTICKÉ A ÚPOLOVÉ PRVKY

68-42-M/01 BEZPEČNOSTNĚ PRÁVNÍ ČINNOST

PLATNÉ OD 2. 9. 2024

- 1) Stoj na rukou, výdrž 3s, kotoul vpřed.
- 2) Přemetový poskok, přemet vpřed odrazem střídnož.
- 3) Kotoul vzad do stoje na rukou, výdrž, stoj.
- 4) Stoj na hlavě schylmo, výdrž 3s, kotoul vpřed, stoj.
- 5) Stoj na kolenou partnera, výdrž, most, stoj.
- 6) Přemetový poskok, přemet stranou s oddáleným dosahem – pravá i levá strana.
- 7) Stoj, dřep, kotoul letmo s půlobratem.
- 8) Leh vzesmo, vzklopka, stoj.
- 9) Přemet vzad přes partnera – staticky, dynamicky.
- 10) Kotoul letmo s rozběhem s využitím malé trampolíny – 2,5m (D), 3,5m (Ch)
- 11) Výstup na ramena partnera, výdrž, seskok, kotoul vpřed, stoj.
- 12) Přemetový poskok, přemet vpřed střídnož, přemet vpřed s oporou o hlavu (dynamicky), kotoul vpřed, stoj.
- 13) Přemetový poskok, přemet vpřed přes partnera, kotoul vpřed, stoj.
- 14) Stoj na hlavě skrčmo, výdrž 3s, kotoul vpřed, stoj.
- 15) Rozběh, salto vpřed skrčmo.
- 16) Rozběh, salto vpřed skrčmo s využitím trampolíny.
- 17) Most s oporou o hlavu vzad, oběh – pravá i levá strana.
- 18) Přemet vpřed s oporou o hlavu, upažením připazit.
- 19) Přemetový poskok, rondát, kotoul letmo s půlobratem.
- 20) Přemet vpřed s oporou o hlavu - dynamicky a plynule 3x za sebou.