



ÚPOLOVÁ GYMNASTIKA, GYMNASTIKA

2019/2020

- 1) Stoj na rukou, výdrž, kotoul vpřed.
- 2) Přemet vpřed odrazem střídnož, přemet vpřed s oporou o hlavu, kotoul vpřed.
- 3) Přemet vpřed s oporou o hlavu – 3x plynule.
- 4) Kotoul vzad do stoje na rukou, klikem kolébka.
- 5) Most vzad ze stoje do opory o hlavu – oběh – vztyk do stoje.
- 6) Přemet vpřed odrazem střídnož.
- 7) Přemet vpřed s oporou o hlavu – 3x plynule.
- 8) Stoj na hlavě schylmo, kotoul vpřed, stoj.
- 9) Kotoul vzad do stoje na rukou, klikem kolébka.
- 10) Leh vznesmo – vzklopka – stoj spatný – z upažení připažit.
- 11) Kotoul letmo dosažný s pomocí trampolíny (CH – 3,5 m, D – 2,5 m).
- 12) Čelní rozštěp. Boční rozštěp.
- 13) Hodiny vleže na zádech – vpravo, vlevo.
- 14) Salto vpřed skrčmo s využitím trampolíny.
- 15) Salto vpřed skrčmo.
- 16) Most vzad ze stoje do opory o hlavu – oběh – vztyk do stoje.
- 17) Rondát – kotoul vpřed s půlobratem.
- 18) Kotoul vzad do stoje na rukou, klikem kolébka.
- 19) Přemet stranou s oddáleným dosahem – vpravo, vlevo.
- 20) Stoj na hlavě schylmo – kotoul vpřed – stoj spatný.
- 21) Kotoul schylmo vpřed – stoj.
- 22) Dřep – kotoul letmo s půlobratem vzad.
- 23) Stoj na hlavě skrčmo, výdrž, kotoul vpřed, stoj spatný.
- 24) Ukemi se zbraní v ruce – mae, ushiro.
- 25) Mae-ukemi přes překážku a ze švédské bedny, Ushiro-ukemi ze švédské bedny.