



DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY PRO MATRUTINÍ TÉMATA

ZÁKLADNÍ GYMNASTICKÉ A ÚPOLOVÉ PRVKY

68-42-M/01 BEZPEČNOSTNĚ PRÁVNÍ ČINNOST

PLATNÉ OD 4. 9. 2023

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