

Sokolská župa Jihočeská

Sestavy sportovní gymnastiky pro nejmladší žactvo platné od 1. 9. 2018

Prostná

ZP: stoj spojný, připažit

1. poskokem stoj rozkročný, upažit poskokem stoj spojný, připažit	ELCE PELCE	0,5 bodu
2. dřep, předpažit, pádem vzad stoj na lopatkách oporem rukou o boky (svíčka) – výdrž	NA VESELCE DĚLAL KOCOUR	2 body
3. zvolna sed, vzpažit hluboký předklon – výdrž vzpřímený sed, předpažit - výdrž	KOTRMELCE JEHO ŽENA ČERNÁ KOČKA	2,5 bodu
4. pádem vzad leh vznesmo, oporem dlaní o zem vedle uší – výdrž švihem nohama dřep, předpažit, stoj spojný	MHOUŘÍ OČKA ŽE SI POČKÁ	1,5 bodu
5. upažit, stoj jednožeh druhá skrčit přednožmo – výdrž	AŽ ZAHRAJÍ MUZIKY	1,5 bodu
6. stoj spojný, výskok s celým obratem pažemi kruh stoj spatný, vzpažit	BUDE TANEC VELIKÝ	2 body
	Celkem: 10 bodů	

Přeskok

Bedna našíř: čtyři díly + vršek, můstek (popř. výšku upravit tak, aby dítě neskákalo z větší výšky, než má svůj pas, max. střed hrudníku – důvodem je zdravotní hledisko)

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř.

Celkem: 10 bodů