

GYMNASTICKÉ LASTOVIČKY

- hodnotime z 10b,
- hodnota jedného CT je 0,5b

Prostné:

Základné postavenie: stoj spojný- pripažiť

1. upažením vzpažiť – drep – predpažiť (chrbát vzpriamený)
2. kotúľ vpred znožmo do drepu, predpažiť
3. kotúľ vpred do placky (hlboký predklon v sede roznožmo) - vzpažiť
– výdrž 2s
4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s
5. drep - vztyk do stoja spojného - ruky vbok
6. 6 krokov v relevé (chôdza po prednej časti chodidla)
7. stoj spojný - upažiť - výskok s obratom o 180° s čelným kruhom - doskok do podrepu - upažiť a pripažiť

Preskok

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
2. náskok na mostík (trampolínu) - odraz znožmo – priamy výskok - doskok