

Obsah zostáv pre škôlky

D kategória:

Akrobacia: cvičí sa na 12 m gymnastickom páse alebo páse vytvorenom zo žineniek:

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažit

- | | |
|--|-------|
| 1. upažením vzpažit, drep, predpažit (chrbát vzpriamený) | |
| 2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažit | 0,5 b |
| 3. podpor kľačmo vpred | |
| 4. v podpore kľačmo vpred vyhrbit' chrbát, prehnúť chrbát – 2x | 0,5 b |
| 5. kľak sedmo | |
| 6. paže čelnými kruhmi von skok do drepu | 0,5 b |
| 7. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažit', upažením pripažit | 0,5 b |

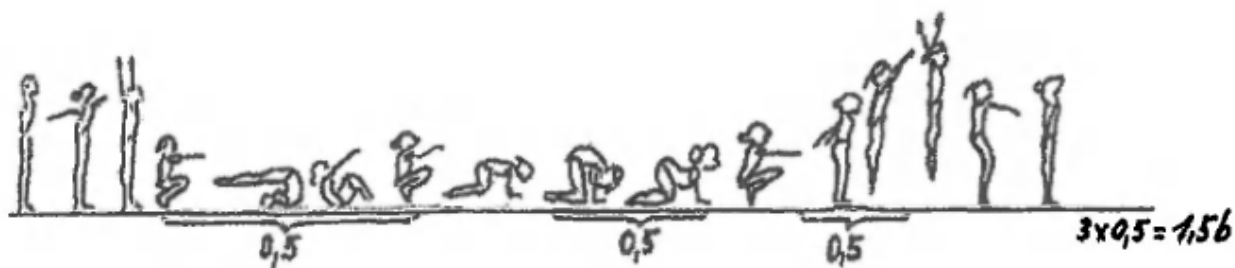
Sprievodná báseň:

Keď mačiatko ráno vstalo, na slniečko zažmurkalo,

urobilo kotúľ ako nik, vyskočilo na chodník.

Vyhrbilo chrbát, potom kuk, vyzeralo ako luk

a potom už veľký skok, pripaž labky na svoj bok.



D kategória:

Preskok: Švédska debna (2 diely + vrchný diel), odrazový mostík (nie je podmienkou)
Cvičenec má 2 pokusy – počíta sa lepší skok
Východzia známka: 10 bodov

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
2. náskok na mostík a odraz znožmo
3. náskok do vzporu drepno na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, ruky do vzpaženia
4. doskok do mierneho podrepu

Sprievodná báseň:

Bežím, bežím, potom dup,
Na veľkú bedňu urobím hup.
Z drepu pekne vyskočím
A z tej debny zoskočím.

