

Obsah zostáv pre materské školy:

D kategória:

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

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť

1. upažením vzpažiť, drep, predpažiť (chrbát vzpriamený)

2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť 0,5 b

3. podpor kľáčmo vpred

4. v podpore kľáčmo vpred vyhrbit' chrbát, prehnúť' chrbát 0,5 b

5. skok do drepu

6. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť 0,5 b

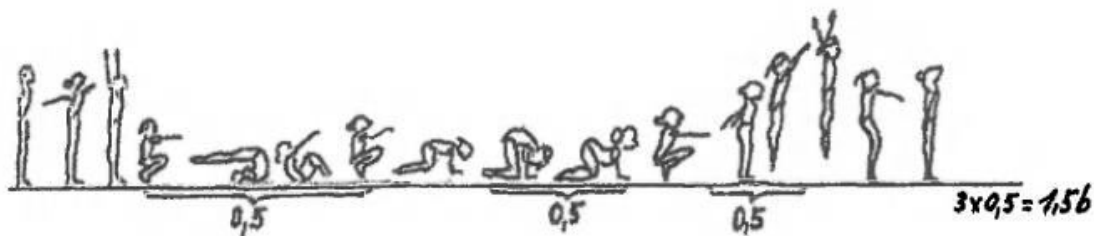
Sprievodná báseň:

Keď mačiatko ráno vstalo, na slniečko zažmurkalo,

urobilo kotúľ ako nik, vyskočilo na chodník

vyhrbilo chrbát, potom kuk, vyzeralo ako luk

a potom už len veľký skok, pripažilo labky na svoj bok.



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 drepmo na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, ruky do vzpaženia
4. doskok do mierneho podrepu

Sprievodná básň:

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

