

Obsah zostáv pre materské školy:

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) 0,5 b
2. kotúľ vpred znožmo do drepu – predpažiť
3. podpor kľačmo vpred
4. v podpore kľačmo vpred vyhrbiť chrbát, prehnúť chrbát 0,5 b
5. skok do drepu
6. výskok do stoja spojného, predpažením vzpažiť, upažením pripažiť 0,5 b

Hodnota obtiažnosti: 1,5

b

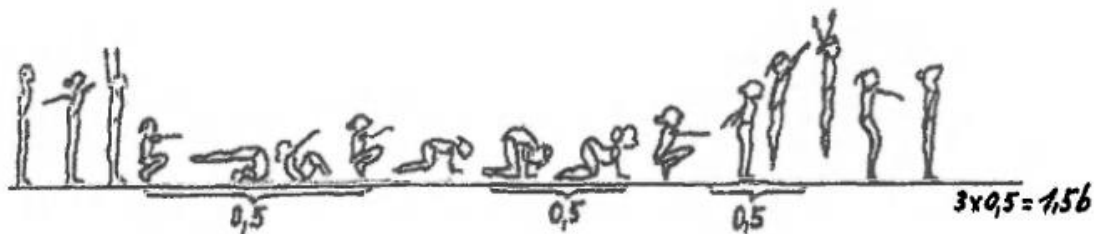
Sprievodná báseň:

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, pripaž labky na svoj bok.



Člnkový beh 4x10m – chlapci:

Stanovený 10 m úsek je vyznačený na obidvoch stranách čiarami.

Cvičenec z polovysokého štartu (obe nohy sú za štartovacou čiarou a bez použitia bloku) beží čo najrýchlejšie od jednej čiary k druhej.

Každý čiaru sa musí dotknúť jednou nohou. Body sa získavajú za čas s presnosťou na desatiny sekundy

Lavička: dievčatá cvičí sa na širokej strane lavičky

Popis zostavy:

Hodnota prvku:

Základné postavenie: Stoj spojný čelne

1. rad - výkrok pravou / ľavou do vzporu stojmo - stoj spojný ruky upažiť

- stoj jednoožne so skrčením prednožmo, ruky vbok bocian

0,5 b

- kroky vo výpone – ruky upažené

predskok do drepu tesne predkročného ľavou (p)

- pripažiť – obrat v drepe o 180°

0,5 b

2. rad - stoj - upažiť

- prísuný krok pravou / ľavou

0,5 b

- chôdza vo výpone na koniec lavičky – ruky upažené

- odrazom znožmo zoskok – vzpažiť do stoja

spojného

0,5 b

Hodnota obtiažnosti: 2,0 b

Sprevodná báseň:

Keď mačiatko ráno vstalo na lavičku vyskočilo,

keď sa mu to podarilo bocianíka urobilo.

To mu ale nestačilo po špičkách si pokročilo,

a potom zas veľkým skokom skrútilo sa dvakrát bokom

Krok- sun tíško po špičkách, prikrádam sa nemám strach,

odrazím sa vysoko a dopadnem hlboko.

