

Kreditové požiadavky

Rytmická gymnastika, LS 1 Bc.

1. Aktívna účasť na cvičeniach
2. Písomný test z problematiky
3. Tvorba, popis a predvedenie zostavy so švihadlom (jednotlivo, v dvojici, resp. v trojici) s hudobným sprievodom (64 dôb, t.j. 16 4/4 taktov)

Voľná zostava so švihadlom musí obsahovať nasledovné pohyby – cvičebné tvary*:

- 3 druhy rôznych preskokov, z toho 1 druh musia byť „koníčky“
- Zmena krúženia švihadla počas preskakovania (spodným oblúkom, vrchným oblúkom – zozadu vpred)
- Krúženie mimo preskakovania – vodorovné, bočné, čelné
- Osma – bočná (spojenie 2 kruhov)

**Jeden druh pohybov - cvičebných tvarov nesmie byť predvedený viac ako 8 dôb (2 4/4 takty)*

DRŽANIE

- základné - podhmatom obojručne, každou rukou za jeden koniec
- v strede na šírku predpaženia von, konce sú voľné
- švihadlo nadhmatom obojručne na polovicu, v jednej ruke oba konce, v druhej stred švihadla
- rozložené švihadlo podhmatom obojručne, v jednej ruke koniec švihadla, druhá v polovici švihadla
- rozložené švihadlo podhmatom /nadhmatom obojručne skrižmo za konce alebo v strede
- rozložené švihadlo jednoručne za jeden koniec, druhý je voľný
- rozložené švihadlo obojručne v strede
- zložené švihadlo na polovicu v držaní obojručne za konce
- zložené švihadlo na štvrtinu v držaní obojručne za konce

POHYBY

- oblúkom, kruhom, osmičkou, vlnovkou, špirálou
- obojručne alebo jednoručne, rozložené, zložené na polovicu alebo štvrtinu
- čelný kruh švihadlom jednoručne
- vodorovná osmička nad hlavou a pred telom v držaní obojručne za konce
- malé bočné krúžky jednoručne, zložené švihadlo na štvrtinu
- čertíkový skok – vodorovná osmička nad hlavou a pod nohami, zložené švihadlo jednoručne na polovicu