Sportovní gymnastika

**Vyučující:** Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kr.

**Rozvrh:** úterý 11:00-12:30 pokročilí

středa 11:00-12.30 začátečníci

**Místo výuky:**

* hodiny budou probíhat v tělocvičně[**Sokola Žižkov**](http://www.mapy.cz/#d=firm_2128201_1&t=s&x=14.488802&y=50.095284&z=14)**na Balkáně**za poplatek 400,- na semestr
* tělocvična je v blízkosti tramvajové zastávky 1 a 9 "Chmelnice"
* adresa: Na Balkáně 812/21, Praha - Vysočany

Hodiny sportovní gymnastiky jsou zaměřeny na zvládnutí základních koordinačních gymnastických dovedností a rozvoj silových schopností. Úroveň dovedností je libovolná, od základních akrobatických prvků až po gymnastické sestavy. V hodinách se střídá cvičení prostná - akrobacie, a cvičení na nářadí - hrazda, bradla, přeskok, trampolína, kruhy.

Úterní hodina je určena zájemcům s předchozí zkušeností s gymnastikou, středeční hodina může být věnována začátečníkům, nicméně v obou hodinách je prostor pro gymnastické vyžití. První část hodiny je organizovaná rozcvička a základní akrobacie, je to část dynamičtější a kondičně náročnější. Druhá část je věnována zdokonalování individuálních dovedností dle zájmu cvičenců.