

# Úvod

1. Materiálně technické vybavení	4
2. Bezpečnost	7
3. Technika pohybových činností	10
4. Pohybové průpravy	12
4.1. Zpevňovací příprava	12
4.2. Odrazová příprava	14
4.3. Doskoková příprava	17
4.4. Rotační příprava	18
4.5. Podporová příprava	18
5. Přímý skok	20
Přímé skoky s doprovodným pohybem nohou	21
6. Skoky s rotací vpřed	23
6.1. Kotoul letmo	23
6.2. Salto vpřed skrčmo	26
6.3. Salto vpřed schylmo	28
6.4. Salto vpřed toporně	31
7. Salta vpřed s obraty	32
7.1. Salto vpřed s obratem o 180°	33
7.2. Salto vpřed s obratem o 360°	34
7.3. Salto vpřed s obratem o 540°	35
8. Skoky přes přeskokové nářadí	36
8.1. Přímé skoky	37
8.1.1. Roznožka	39
8.1.2. Skrčka	41
8.1.3. Schylka	42
8.2. Převratové skoky	43
8.2.1. Přemet stranou	43
8.2.2. Přemet vpřed	44