

Gimnasztika gyakorlat 9. évfolyam vizsga témakörök.

Témakörök:

- Rendgyakorlatok.
- Rajzírás szabályai, rajzírásban használt jelek és a gyakorlatok ütemezése.
- Szaknyelv ismerete és használata.
- Gyakorlat rajzírása – gyakorlat olvasása.
- Kiinduló helyzetek.
- Bemelegítés,
- Gyakorlatvezetés módszerei.

Gyakorlati feladatok:

- Rendgyakorlatok.
- 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása /<https://youtu.be/EVCZnZ6bjsY> /.
- Bemelegítés, 4 ütemű szabadgyakorlat megtervezése, levezetése és bemutatása.