

Přehled použitého nářadí a obsah cvičení na jednotlivých stanovištích

Bedna – 3 horní díly, žíněnka	1
Výskok, přežení, seskok	
Bedna – 4 horní díly, 2 žíněny	2
Vylezení, seskok, přeskok	
Bedna – část přesazena, 2 žíněny	3
Prolézání	
Bedna položená, 2 žíněny, švihadlo	4
Výskok, výstup, seskok, přeskok	
2 bedny, 2 žíněny	5
Výskok, výstup, přeskok, seskok	
Bedna rozložená na díly, koberec	6
Překračování, přelézání, podlézání	
Bedna rozložená na díly, koberec	7
Běh, přelézání, přeskoky, chůze po hranách	
Bedna – 3 horní díly, polopružný můstek, žíněnka, kruh	8
Rozběh, výskok, přelézání, skok do kruhu	
Bedna – 2 horní díly, polopružný můstek, 2 žíněny, plný míč	9
Výskok, kotoul, přeskok	
Bedna bez dvou horních dílů, 2 lavičky, žíněnka	10
Vylezení, přeskok „propasti“	
2 bedny snížené, lavička, žíněnka	11
Vylezení, plazení, kotoul, seskok	
Bedna bez horního dílu, 3 lavičky, 2 žíněny	12
Výstupy, vylezení, skluz, běh	

Lavička, žíněnka	13
Chůze, lezení, běh, seskok	
Lavička, žíněnka	14
Chůze s vyhýbáním, poskoky, přeskoky, plazení	
2 lavičky, 2 žíněnky	15
Prolézání „tunelem“, chůze po lavičkách	
3 lavičky, koberec	16
Prolézání „tunelem“ s bočními východy	
4 lavičky, 4 žíněnky	17
Pohyby zvířátek na hrázi rybníka	
4 lavičky, 4 žíněnky	18
Vylézání, přelézání, výskoky, seskoky	
2 lavičky, 6 tyčí	19
Překračování, přelézání, podlézání	
2 lavičky, 3–4 kruhy	20
Překračování, přeskoky	
2 lavičky, 6 m prádelní gummy, koberec	21
Překračování, přeskoky, podlézání	
2 lavičky, tyč z hrazdy, 4–6 plných míčů nebo krabic, žíněnka ..	22
Přecházení a přeskoky překážek, chůze po hrazdě, běh, seskok	
Lavička, 5 dílů bedny, koberec	23
Prolézání „okny“, překračování, běh se skoky	
2 lavičky, bedna bez 3 horních dílů, 2 tyče z hrazdy, tenisové míče .	24
Hod na cíl ve stoji i při pohybu	
2 lavičky, žíněnka	25
Přechod „houpačky“, seskok	
4 lavičky	26
Přelézání, podlézání, chůze po kladinách, poskoky, běh	
Žebřiny, 2 lavičky, žíněnka	27
Cůze, vyběhnutí, výstup, skluz	

Žebřiny, lavička, díl bedny, žíněnka	28
Výstup, přechod, skluz „branou“	
Žebřiny, 2 lavičky, 3 žíněnky	29
Výstup, válení „sudů“, kotoul	
Žebřiny, lavička, lano	30
Výstup s pomocí lana, sestup	
Žebřiny, velký malířský žebřík, bedna, žíněnka	31
Výstup, překračování, slezení seskok	
Vodorovný žebřík, 2–3 díly bedny, koberec	32
Vylezení, přelézání a prolézání žebříku	
Šikmý žebřík, bedna, žíněnka	33
Výstup a lezení po žebříku, seskok	
Velký malířský žebřík, žíněnka	34
Probíhání a prolézání oken, kotoul	
Žebřiny, 2 lavičky, míče o průměru 15–20 cm	35
Chůze a podlézání s míčem, běh a chytání kotoulejšího se míče	
Pružný můstek, žíněnka, kruh	36
Rozběh, skok, odraz, seskok	
Pružný můstek, žíněnka	37
Rozběh, výskok, kotoul	
Šplhadla, lavička, 2 žíněnky	38
Šplhání, výskoky na lavičku s přitažením za šplhadlo	
Kůň, lavička	39
Rodiče houpají max. 6 dětí	
Kůň s madly, lavička, žíněnka	40
Podlezení, výstup, vylezení, přechod, přezení, seskok	
Lano na šplh, 2 lavičky, 4 žíněnky	41
Přehoupnutí v kombinovaném visu	

- Kruhy, obruč, dvě žíněny, plný míč** 42
Průchod, prolezení nebo kotoul zavěšenou obručí, přeskok nebo kotoul přes míč (basketbalový nebo plný)
- Kruh, hrazdová žerď, dvě lavičky, míč** 43
Položít míč mezi hrany šikmo zavěšených laviček, podlézt žerď, oběhnout lavičky a chytit míč, který se kutálí k okrajům položeným na zemi
- Kruhy, 1–2 žíněny, deska se zářezy pro zavěšení do kruhů** 44
Houpání cvičence v sedu nebo lehu na břicho na desce. Při houpání v sedu spustit kruhy do výšky 50–100 cm nad zem, při houpání v lehu výška desky 15 cm od země
- Kruhy, lavička, dvě žíněny** 45
Vyběhnutí nebo vylezení různými způsoby po šikmé lavičce a seskok s dopomocí vpřed nebo stranou
- Kruhy, lavička, bedna, žíněnka** 46
Výstup nebo vylezení po pohybující se šikmé lavičce, přeskok na bednu a seskokna žíněnku. Výška kruhů i bedny asi 90–100 cm. Každé cvičení provést nejprve na lavičce v klidu
- Kruhy, obruč, dvě lavičky, jedna nebo dvě hrazdové žerdě, míče** . 47
Prohazování míče zavěšenou obručí. Obruč v klidu, později v pohybu bočním i předozadním
- Kruhy, díl bedny, dvě lavičky, jedna nebo dvě hrazdové žerdě** . . . 48
Prohazování míče dílem bedny, zavěšeným v kruzích, spodní okraj bedny 120–140 cm nad zemí
- Zvyšovací stojan s upevněnými obručemi ve vodorovné a svislé poloze** 49
Prohazování míče obručemi v klidu i z chůze
- Stůl, bedna, lavička, míčky, prázdné obaly, např. od sunaru viz obrázek** 50
Hod míčkem na cíl, vzdálenost lavičky od stolu postupně zvyšovat. Základní vzdálenost 2 m
- Koza** 51
Nácvik obratnosti, rovnováhy – viz obrázek

Žíněnka, dvě kozy	52
Motivované posilovací cvičení s dopomocí rodičů	
Dvě žíněnky, dvě kozy	53
Různé prolézání a podlézání nohou koz položených na žíněnkách – viz obrázků	
Koza, lavička, žíněnka	54
Přeběh lavičky, přeskok kozy	
3 kozy, 3–4 díly bedny, žíněnka	55
Podlezení, vylezení, přeskok, seskok	
Bradla, 2 lavičky, 2 žíněnky	56
Vylezení, přechod, skluz	
Hrazda se dvěma tyčemi, 2 lavičky, žíněnka	57
Výstup, vylezení, přechod hrazdy, skluz	
Žebřiny, 3 lavičky, 4 dolní díly bedny, koberec, žíněnka	58
Výstup, skluz do bedny, prolezení tunelem	
Žebřiny, lavička, bedna, žíněnka	59
Výstup, skluz do bedny, vylezení, seskok	
Žebřiny, 8 laviček, 2 bedny, hrazda, kruhy, lana pro šplh, pružný mústek, 12 žíněnek	60
Výběr cviků ze stanovišť 1, 4, 15, 28, 37, 41, 45, 57. Plynulý postup po obvodu tělocvičny.	