

Průpravná cvičení:	skrčená kolíbka (pádem vzad) kolíbka s předpažením kolíbka se vzpažením posílení pletence ramenního	ze sedu skrčmo, obejmí kolena, pádem vzad kolíbka nepomáhat si při dokončování rukama paže přitisknuté pořád na uši odrazy a poskoky ve vzporu dřepmo, ležmo...
Kotoul vpřed	kolíbka až do dřepu kotoul na nakloněné rovině totéž, ale ze stoje na zemi kotoul na rovné ploše	při návratu chytá kolena, pohled na kolena ze vzporu dřepmo, vytvoříme sklon pomocí odraz.můstku+přikrýt žíněnkami nutný odraz nohou na vyvýšenou podložku s dopomocí (ruka na zátylek+přední strana stehen)
Kotoul letmo	nácvik dopadové fáze kotoul z rozběhu na nakloněnou rovinu kotoul letmo z dřepu kotoul letmo z trampolíny kotou letmo z rozběhu a z trampolíny	ze vzporu ležmo, učitel zvedne žákovi nohy až nad úroveň hlavy, spouštět do kotoulu odraz je ze země nahoru na vyvýšenou plochu vzpažit vpřed, náklon trupu, odraz, letová fáze, kotoul paže ve vzpažení, na počítání odraz do kotoulu, sklon tramp.je k doskočišti sklon trampolíny dolů směrem k rozběhu
Kotoul vzad	kolíbka s pokládáním dlaní na podložku kotoul vzad ze sedu na naklon.rovině z dřepu pádem vzad celý kotoul ze stoje vysazením a pádem vzad kotoul vzad do zášvihů	na nakloněné rovině a pak na rovné ploše přes ruce, předklon v závěrečné fázi dynamicky vytrčit nohy šikmo vzhůru, tlak paží proti podložce