

Průpravná cvičení pro stoj na rukách	tisknout bedra do podložky přítlaky v postoji otevřená kolíbka stoj na lopatkách stoj na hlavě s dopomocí	v lehu pokrčmo, celá plocha zad k podložce učitel tlačí na vzpažené paže žáka shora, zpevněné tělo, nevysazovat z lehu na zádech, kolíbatý pohyb, rovné zpevněné tělo opakovaně dynamicky v poloze roznožovat a snožovat, nevysazovat! ruce a čelo tvoří opěrný trojúhelník
Nácvik stoje na rukou	nácvik gymnastické lavice pohyb švihové nohy z gymn.lavice balancování ve stoj stoj + kotoul vpřed	výchozí poloha, výkrokem pravé do podřepu zánožného levou paže, hlava, trup a levá noha = jedna rovina, přímka s dopomocí s dopomocí
Přemet stranou (hvězda)	začínáme z bočného postavení přenášení váhy přemet stranou na nakresl.značkách přemet stranou přes překážku celý přemet s dopomocí samostatné pokusy	začínáme "šikovou" stranou z podřepu únožného levou, unožit levou a přenesení váhy na pravou s úklonem vpravo, vychýlit trup vpravo, dopnout stojnou nohu nakreslíme do oblouku, postupně oblouk narovnááváme použijeme 1 nebo 2 vrchní díly z bedny chytáme zkřížmo za boky, žák je k nám zády s odrazem rukou od podložky při dokončování přemetu ruce stále ve vzpažení přitisknuté na uši