

Akrobacie – dálkové studium

1. ročník

Stoj spatný, upažit, vzpažit zevnitř – stoj na ruku – zpět do stoje spatného, upažit – dva kroky, nůžky – výkrokem váha předklonmo – stoj spatný - dřep, předpažit – kotoul vpřed do dřepu – vztyk, vzpažit zevnitř – obrat zkřížením – dřep, předpažit – kotoul vzad do dřepu – vztyk, upažit, připažit.

2. ročník

Krok sun krok – čertík s čelnými kruhy – výkrokem váha předklonmo, vzpažit zevnitř – zpět do stoje spatného – kotoul vpřed do sedu roznožného – hluboký předklon, vzpažit - leh vznesmo – stoj na lopatkách – leh vznesmo – vztyk do stoje zánožného přes klek přednožný v upažení – vzpažit – výkrokem stoj na ruku – zpět – obrat zkřížením – dřep, předpažit – kotoul vzad do stoje rozkročného – prohnutý předklon, upažit – vzpor stojmo rozkročný – výskokem dřep – vztyk, připažit.

3. ročník

Stoj spatný, upažit – výpon, vzpažit zevnitř – vysokým přednožením výkrok – váha předklonmo, připažením vzpažit – přinožit - kotoul vzad do dřepu – vztyk, vzpažit - obrat zkřížením, paže čelné kruhy do vzpažení zevnitř – stoj na ruku – kotoul vpřed – výskokem obrat – vzpažit zevnitř, připažit – 2 kroky, dálkový skok - 2 kroky, připažit.

Kladina – dálkové studium

1. ročník – nízká kladina

Stoj přednožný levo, upažit – zanožit pravou - 2 kroky, předskok do dřepu – připažit. Vztyk – upažit – krok – váha předklonmo. Vzpřim – obrat, vzpažit - valčíkový krok, čelný kruh opačnou paží – půlobrat vlevo.

2. ročník – nízká kladina

Vzpor dřepmo – půlobrat vlevo - vztyk – upažit - 2 kroky – předskok s výměnou nohou – výkrokem váha předklonmo, připažením vzpažit– obrat – 2 valčíkové kroky s čelnými kruhy opačnou paží – půlobrat vlevo.

3. ročník – nízká kladina

Vzpor dřepmo – půlobrat vlevo – vzpor klečmo – zanožit pravou. Vztyk – upažit- 2 kroky – nůžky – výkrokem váha předklonmo, připažením vzpažit– obrat. Krok sun krok – předskok, připažit – poskokem výměna nohou – upažit. Valčíkový krok, čelný kruh opačnou paží – půlobrat vlevo.

Akrobacie – dálkové studium - specializace

1. ročník

Stoj spatný, upažit, vzpažit zevnitř – stoj na rukou – zpět do stoje spatného, upažit – dva kroky, nůžky – výkrokem váha předklonmo – stoj spatný - dřep, předpažit – kotoul vpřed do dřepu – kotoul letmo – obrat výskokem, vzpažit zevnitř – dřep, předpažit – kotoul vzad do stoje rozkročného – prohnutý předklon, upažit – vzpor stojmo rozkročný – výskokem dřep – vztyk, upažit, připažit.

2. ročník

Krok sun krok – čertík s čelnými kruhy – kotoul vzad ze dřepu do vzporu stojmo – vzpřim, čelné kruhy - výkrokem váha předklonmo – vzpřim - stoj na rukou – kotoul vpřed do sedu roznožného – hluboký předklon, vzpažit - leh vznesmo – stoj na lopatkách – leh vznesmo – vztyk do stoje zánožného přes klek přednožný v upažení – půlobrat vlevo (vpravo) – přemet stranou – připažit.

3. ročník

Stoj spatný, upažit – výpon, vzpažit zevnitř – vysokým přednožením výkrok – váha předklonmo, připažením vzpažit – přinožit - kotoul vzad o napjatých nohou do vzporu stojmo - obrat zkřížením, paže čelné kruhy do vzpažení zevnitř – stoj na rukou – kotoul vpřed – kotoul letmo - výskokem obrat – vzpažit zevnitř, přemetový poskok – přemet stranou, připažit.