

Obsah

Úvod	3
1. ŠPECIFIKUM VYUČOVANIA RYTMICKEJ GYMNASTIKY /Fialová/	5
1.1 Podiel rytmickej gymnastiky na výchove žiačok /Keszöcze/	7
1.2 Problematika estetickej výchovy v rytmickej gymnastike	8
2. HUDBA	14
2.1 Základná hudobno pohybová výchova	14
2.1.1 Cvičenia rozvíjajúce rytmus	14
2.1.2 Cvičenia rozvíjajúce tempo	16
2.1.3 Cvičenia rozvíjajúce takt	17
2.2 Základné princípy hudobno pohybových vzťahov	17
2.2.1 Čas, metrum, rytmus	21
2.3 Aplikácia hudby pri cvičeniach s náčiním	27
2.3.1 Švihadlo	29
2.3.2 Závoj - šatka	31
2.3.3 Lopta	32
2.3.4 Obruč	34
2.3.5 Kužele	35
2.4 Metodická práca s hudbou na hodinách rytmickej gymnastiky	39
3. POHYB /Fialová/	46
3.1 Cvičenia bez náčinia	46
3.2 Cvičenia so švihadlom	72
3.3 Cvičenia s loptou	87
3.4 Cvičenia so šatkou	100
Použitá literatúra	110