

8. Literatura a odkazy

1. Appelt, K., Horáková, D., Novotný, L.: Názvosloví pro cvičitele. Praha, Olympia 1990.
2. Bukač, L., Dovalil, J.: Lední hokej. Praha, Olympia 1990.
3. Demetrovič, E.: Encyklopedie tělesné kultury. Praha, Olympia 1988.
4. Dovalil, J., Choutková, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha, Olympia 1988.
5. Dovalil, J. a kol.: Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha, Olympia 1982.
6. Fialová, I., Kříž, M., Vejražková, D.: Zásobník cvičení ve dvojicích. Praha, ČÚV ČSTV, VS ZRTV 1984.
7. Havlíčková, L., Bartůňková, S., Chválová, O., Čermák, J.: Zdravověda. Praha, Sportpropag 1991.
8. Hladil, J., Grossmann, M.: Vybavení pro gymnastiku. Brandýs nad Labem, PeF UK 1970.
9. Horáková, D., Košák, S., Roubal, B.: Zásady jednotného grafického záznamu pohybů a poloh těla – výchovných skladeb Československé spartakiády 1985. Praha, Olympia 1983.
10. Choutka, M., Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, Olympia 1987.
11. Jarkovská, H., Wálová, Z.: Gymnastika pro moderní ženu. Praha, Olympia 1990.
12. Juřinová, I., Stejskal, F.: Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově. Praha, SPN 1987.
13. Knížetová, V., Kos, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia 1989.
14. Kos, B.: Gymnastické systémy. Praha, UK 1991.
15. Kos, B., Teplý, Z.: Kondiční gymnastika. Praha, Olympia 1980.
16. Kos, B., Wálová, Z.: Kondiční gymnastika. Praha, SPN 1985.
17. Kos, B., Žižka, J.: Posilovací gymnastika. Praha, Olympia 1986.
18. Kostková, J., Mihule, J., Štátná, D., Wálová, Z.: Rytmická gymnastika. Praha, Olympia 1990.
19. Kubička, J. a kol.: Vybrané kapitoly ze sportovní gymnastiky. Praha, UK 1993.
20. Kučera, M.: K měkterým otázkám zátěže dětí ve sportu. Praha, ÚV ČSTV 1988.
21. Máček, M., Kučera, M., Máčková, J., Javůrek, J.: Věkové zákonitosti vývoje sportující mládeže. Praha, ČÚV ČSTV 1981.
22. Petr, O., Svatoň, V.: Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha, SPN 1985.
23. Řešátková, B.: Džezgymnastika. Praha, ČÚV ČSTV 1987.
24. Semiginovský, B.: Fyziologické základy biotechnologie řízené sportovní přípravy. Praha, SPN 1991.
25. Serbus, L.: Cvičení na žebřinách. Praha, Olympia 1969.
26. Skopová, M., Blahušová, E.: Rytmicke druhy gymnastiky v pohybové rekreaci. Praha, UK 1991.
27. Šmolík, P. a kol.: Pohybová výchova. Praha, Mladá fronta 1985.
28. Štátná, D., Mihule, J.: Didaktika rytmické gymnastiky. Praha, UK 1984.
29. Wálová, Z.: Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově. Praha, SPN 1985.

Odkazy

- ¹ agonisté – svaly, které provádějí pohyb
- ² antagonisté – svaly, které provádějí pohyb opačný
- ³ opakovací maximum – nejvyšší počet opakování s danou hmotností (dále jen OM)
- ⁴ extenzor – natahovač
- ⁵ flexor – ohzbač
- ⁶ abduktor – odtahovač
- ⁷ adduktor – přitahovač

