

# OBSAH

Úvod (V. Novotná) .....	7
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Pojem a vývoj gymnastiky</b> .....	<b>11</b>
1.1 Dělení gymnastiky .....	13
1.2 Všeobecná gymnastika .....	15
<b>2. Základní gymnastika</b> .....	<b>16</b>
2.1 Fitness, wellness .....	19
2.2 Didaktika základní gymnastiky .....	20
<b>3. Tělesná zdatnost</b> .....	<b>24</b>
3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost .....	25
<b>4. Držení těla</b> .....	<b>28</b>
4.1 Orientační posouzení držení těla .....	31
4.2 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů .....	31
<b>5. Svalová síla</b> .....	<b>33</b>
5.1 Posuzování svalové síly .....	34
5.2 Zásady sestavování posilovacího programu .....	38
<b>6. Kloubní pohyblivost</b> .....	<b>40</b>
6.1 Posuzování kloubní pohyblivosti .....	40
6.2 Zásady a metody rozvoje .....	45
6.3 Strečink .....	46
<b>7. Aerobní zdatnost</b> .....	<b>48</b>
7.1 Posuzování aerobní zdatnosti .....	48
7.2 Zásady rozvoje .....	51
7.3 Aerobik .....	51
<b>8. Stavba cvičební jednotky</b> .....	<b>54</b>
<b>9. Rozcvičení</b> .....	<b>55</b>
9.1 Rozcvičení s hudebním doprovodem .....	58
9.2 Pohybové hry .....	60
<b>10. Základy pořadových cvičení</b> .....	<b>62</b>

<b>II. DIDAKTIKA A PŘÍKLADY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V ZÁKLADNÍ GYMNASTICE .....</b>	<b>65</b>
<b>A. Rozcvičení .....</b>	<b>67</b>
1. Cvičení na zahřátí .....	67
2. Cvičení mobilizační .....	67
3. Cvičení protahovací .....	69
4. Dynamické gymnastické rozcvičení .....	71
5. Příklad rozcvičení .....	74
<b>B. Cvičení jednotlivce .....</b>	<b>77</b>
1. Trup .....	77
1.1 Funkčně anatomická charakteristika .....	77
1.2 Cviky pro kloubní pohyblivost .....	79
1.3 Cviky pro svalovou sílu .....	82
2. Paže .....	87
2.1 Funkčně anatomická charakteristika .....	87
2.2 Cviky pro kloubní pohyblivost .....	88
2.3 Cviky pro svalovou sílu .....	90
3. Nohy .....	92
3.1 Funkčně anatomická charakteristika .....	92
3.2 Cviky pro kloubní pohyblivost .....	94
3.3 Cviky pro svalovou sílu .....	96
4. Koordinace .....	101
4.1 Koordinační cviky .....	102
<b>C. Cvičení ve dvojicích .....</b>	<b>106</b>
1. Cviky pro kloubní pohyblivost .....	106
2. Cviky pro svalovou sílu .....	109
3. Příklad rozcvičení .....	111
<b>D. Cvičení s náčiním a na nářadí .....</b>	<b>114</b>
1. Švihadlo (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení) .....	114
2. Tyče (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení) .....	120
3. Plné míče (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení) .....	125
4. Lehké činky (charakteristika, příklady, rozcvičení) .....	131
5. Lavičky (charakteristika, příklady, rozcvičení) .....	136
6. Žebřiny (charakteristika, příklady, rozcvičení) .....	141
7. Overball (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení) .....	147
<b>E. Akrobatická příprava .....</b>	<b>153</b>
1. Podporová .....	153
2. Zpevňovací .....	154
3. Odrazová .....	154
4. Doskoková .....	155
5. Rotační .....	156
6. Rovnovážná .....	157

<b>III. PŘÍKLADY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ</b> .....	159
1. Kondiční program č. 1 – Koberečky .....	161
2. Kondiční program č. 2 – Aerobar .....	164
3. Kondiční program č. 3 – Překážková dráha .....	168
4. Kondiční program č. 4 – Aerobik .....	171
5. Kondiční program č. 5 – Kruhový provoz .....	175
<b>IV. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA</b> .....	177