

OBSAH

| | |
|---|----|
| I. ZÁKLADY NÁZVOSLOVÍ (L. Novotný) | 5 |
| Názvy nejdůležitějších částí lidského těla | 7 |
| Názvy směrů, os a rovin | 7 |
| Přehled názvů směrů | 9 |
| Pravidla písemných popisů | 10 |
| Způsob popisu hromadných vystoupení | 10 |
| Názvoslovné grafy | 11 |
| II. CVIČENÍ PROSTNÁ (L. Novotný) | 13 |
| Polohy a pohyby celého těla | 14 |
| 1. Postoje a pohyby do postojů | 14 |
| <i>Postoje</i> | 14 |
| Způsob popisu směrů oddálených nohou | 16 |
| Stoje a výpony | 17 |
| Podřepy | 20 |
| Dřepy | 23 |
| <i>Pohyby do postojů</i> | 25 |
| Způsob popisu pohybů do postojů snožných | 26 |
| Způsob popisu pohybů do postojů rozkročných | 28 |
| Způsob popisu pohybů do postojů nožných | 31 |
| 2. Kleky a pohyby do kleků | 34 |
| <i>Kleky</i> | 34 |
| Kleky přednožné, zánožné a únožné | 35 |
| Kleky snožné | 36 |
| Kleky rozkročné | 37 |
| <i>Pohyby do kleků</i> | 38 |
| 3. Sedy a pohyby do sedů | 39 |
| <i>Sedy</i> | 40 |
| Sedy snožné | 41 |
| Sedy roznožné | 41 |
| Sedy zkřížené | 42 |
| Sedy nožné | 43 |
| Sedy odbočné | 43 |
| <i>Pohyby do sedů</i> | 44 |

| | |
|---|-----|
| 4. Lehý a pohýby do lehů | 45 |
| Lehy | 46 |
| Pohýby do lehů | 48 |
| 5. Podpory a pohýby do podporů | 49 |
| <i>Podpory</i> | 50 |
| Podpory stojmo, podřepmo, dřepmo, výponmo | 52 |
| Podpory klečmo | 53 |
| Podpory sedmo | 54 |
| Podpory ležmo | 55 |
| <i>Pohýby do podporů</i> | 56 |
| Pohýby celého těla | 58 |
| 1. Chůze | 58 |
| 2. Poskoky | 61 |
| 3. Běhy | 63 |
| 4. Obraty | 63 |
| Pohýby a polohy částí těla | 67 |
| 1. Pohýby a polohy paží | 67 |
| Pohýby a polohy paží napjatých | 67 |
| Způsob popisu oblouků a kruhů napjatými pažemi | 75 |
| Pohýby paží krčením a napínáním a pohýby a polohy paží skrčených | 82 |
| Pohýby a polohy předloktí, rukou, prstů a ramen | 84 |
| 2. Pohýby a polohy nohou | 86 |
| Pohýby a polohy nohou napjatých | 86 |
| Pohýby a polohy nohou krčením a napínáním a pohýby a polohy nohou skrčených | 91 |
| Pohýby a polohy bérců, chodidel a špiček nohou | 93 |
| 3. Pohýby a polohy trupu | 94 |
| Klony trupem | 94 |
| Točení trupem | 96 |
| Kroužení a hmitání trupem | 97 |
| Samostatné pohýby páteře a pánve | 98 |
| 4. Pohýby a polohy hlavy | 98 |
| Klony hlavy | 99 |
| Točení hlavy | 99 |
| III. CVIČENÍ AKROBATICKÁ (K. Appelt) | 100 |
| A. Pohýby celého těla | 100 |
| 1. Pády | 100 |
| 2. Mety | 102 |
| 3. Převraty | 105 |
| 4. Akrobatické skoky | 112 |
| B. Polohy celého těla | 115 |
| 1. Rovnovážné postoje a kleky | 115 |
| 2. Akrobatická cvičení v sedu a v lehu | 116 |
| 3. Akrobatická cvičení v podporu | 117 |

| | |
|---|-----|
| IV. CVIČENÍ NA NÁŘADÍ (K. Appelt) | 119 |
| 1. Visy a pohyby do visů | 121 |
| 2. Podpory a pohyby do podporů | 126 |
| 3. Sedy a pohyby do sedů | 131 |
| 4. Ručkování, lezení, šplhání | 133 |
| 5. Komíhání | 138 |
| 6. Obraty | 145 |
| 7. Přejechy z poloh nižších do vyšších | 147 |
| Výmyky, vzepření | 147 |
| 8. Toče | 154 |
| 9. Mety | 158 |
| 10. Převraty | 169 |
| 11. Přejechy z poloh vyšších do poloh nižších | 174 |
| V. CVIČENÍ S NÁČINÍM (D. Horáková) | 182 |
| 1. Cvičení s krátkou tyčí | 183 |
| 2. Cvičení s kuželi | 190 |
| 3. Cvičení s krátkým švihadlem | 203 |
| 4. Cvičení s míčem | 212 |
| 5. Cvičení s obručí | 226 |
| 6. Cvičení se šátkem, se stuhou | 238 |
| Literatura | 244 |

