

Obsah

1	Úvod	4
2	Obsah tématických celků	5
3	motoricko funkční příprava	5
3.1	Zpevňovací příprava	6
3.2	Podporová příprava	9
3.3	Skoková příprava	10
3.3.1	Průpravná cvičení pro techniku odrazu	10
3.3.2	Průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly dolních končetin	11
3.3.3	Doskoková příprava	13
3.4	Rotační příprava	14
3.5	Balanční příprava	15
4	Akrobacie	17
4.1	Kotoul	17
4.2	Kotoul vzad	21
4.3	Stoj na rukou	25
4.4	Přemet stranou	28
4.5	Váha předklonmo	31
4.6	Skoky	32
4.7	Akrobatické kombinace	34
5	Přeskok	35
5.1	Teorie přeskoků	35
5.2	Roznožka	38
5.2	Skrčka	39
6	Trampolínka	40
7	Hrazda	42
7.1	Průpravná cvičení na hrazdě	42
7.2	Přešvihy	46
7.3	Sešín	47
7.4	Výmyk	49
8	Kladina	51
9	Využití švédské bedny	54
10	Překážkové dráhy	56
11	Literatura	58