

OBSAH

Úvod	5
Rámcové osnovy špeciálnej časti školenia cvičiteľov III. triedy (M. Fornayová)	6
I. Teória ZRTV (M. Fornayová)	7
II. Didaktika ZRTV (M. Fornayová)	17
III. Názvoslovie prostných cvičení (M. Fornayová)	26
IV. Základy hudobno-pohybovej prípravy (E. Keszöcze)	38
V. Poradové cvičenia (M. Fornayová)	48
VI. Prípravné cvičenia (M. Fornayová)	56
VII. Akrobatické cvičenia (J. Kniežo)	87
Kotúle	88
Stojky a váhy	94
Premety	98
VIII. Cvičenia na náradí (J. Kniežo)	101
Hrazda	101
Bradlá	107
Kruhy	111
Kôň s držadlami	117
Bradlá s nerovnakou výškou žrdí (M. Fornayová)	121
Kladina	124
Kruhy v hupe	129
Preskoky (J. Kniežo)	134
Trampolína (M. Fornayová)	139
IX. Ľudové tance (S. Jurčáková)	145
X. Atletika (I. Kuchen)	157
XI. Plávanie (M. Fornayová)	179
XII. Drobné hry (M. Fornayová)	192
XIII. Športové hry v ZRTV (M. Fornayová)	196
XIV. Volejbal (I. Kuchen)	199
XV. Basketbal (I. Kuchen)	223
XVI. Cvičenie a pobyt v prírode (M. Fornayová)	235
XVII. Príklady cvičebných jednotiek (M. Fornayová)	244