

OBSAH

1. ÚVOD DO AEROBIKU	9
1.1 Gymnastické systémy	9
1.2 Historie aerobiku	10
2. WELLNESS, FITNESS	13
2.1 Wellness	13
2.2 Fitness	14
3. TEORIE AEROBNÍHO ZATÍŽENÍ	15
3.1 Anaerobní metabolismus	16
3.2 Aerobní metabolismus	17
4. DRUHY MODERNÍCH GYMNASTICKÝCH FOREM	18
4.1 Aerobik	18
4.2 Step aerobik	19
4.3 Posilovací formy	20
4.4 Taneční formy	20
4.5 Bojová umění	21
4.6 Pomalé formy „body and mind“ a zdravotní cvičení	21
4.7 Bosu	22
4.7 Netradiční formy cvičení	22
5. HUDBA	24
5.1 Hudebně pohybové vztahy	25
6. TECHNIKA CVIČENÍ, PROVEDENÍ PRVKŮ	26
6.1 Základní pravidla správné techniky cvičení a provedení prvků v aerobiku	26
7. CUEING – KOMUNIKACE CVIČITELE	28
8. NÁZVOSLOVÍ	30
8.1 Anglické názvosloví	30
8.2 České názvosloví	34
8.3 Grafický záznam	38

9. STAVBA HODIN	39
9.1 Stavba hodiny aerobiku	40
9.2 Stavba choreografie	43
10. METODIKA	44
10.1 Metodika 1 – základní metody učení	45
10.2 Metodika 2 – učení od měniče	50
10.3 Metodika 3 – pokročilé metody učení	52
11. TVORBA A INSPIRACE	56
11.1 Tvorba choreografie v aerobiku	56
11.2 Inspirace v aerobiku	57
12. STEP	59
12.1 Princip a zásady step aerobiku	59
12.2 Technika a bezpečnost step aerobiku	60
12.3 Anglické názvosloví step aerobiku	61
12.4 Metodika step aerobiku	61
13. ZÁKLADY PSYCHOLOGIE A PEDAGOGIKY	63
13.1 Osobnost cvičitele – vedoucí úloha instruktora	63
13.2 Základy pedagogiky	64
13.3 Základy didaktiky	65
14. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	67
14.1 Rychlostní schopnosti	67
14.2 Silové schopnosti	69
14.3 Vytrvalostní schopnosti	71
14.4 Koordinační schopnosti	72
14.5 Flexibilita – pohyblivost	73
15. STREČINK	75
15.1 Strečink	75
15.2 Rozvoj flexibility	76
15.3 Nedoporučované cviky	77
16. POSILOVÁNÍ	79
16.1 Posilování	79
16.2 Rozvoj silových schopností	81
16.3 Cviky pro posílení – zaměřené na břišní oblast	82
16.4 Cviky pro posílení – zaměřené na dolní končetiny	88
16.5 Cviky pro posílení – zaměřené na horní končetiny a prsní svalstvo	94
16.6 Cviky pro posílení – zaměřené na záda	99
17 ZÁKLADY KINEZIOLOGIE	105
17.1 Svaly krku	107
17.2 Svaly hrudní	107
17.3 Svaly břišní	108
17.4 Svaly zádové	109
17.5 Svaly ramenního kloubu a lopatky	110

17.6	Vlastní svaly paže	110
17.7	Svaly kyčelního kloubu	111
17.8	Svaly přední a zevní strany stehna	112
17.9	Svaly zadní strany stehna	112
17.10	Svaly vnitřní strany stehna	113
17.11	Svaly přední a zevní strany bérce	113
17.12	Svaly zadní strany bérce	114
17.13	Přehled zúčastněných svalů na základních pohybech	114
17.14	Fyziologický rozsah kloubní pohyblivosti	117
18.	SVALOVÉ DYSBALANCE	119
18.1	Svaly posturální a fázické	119
18.2	Držení těla	122
18.3	Zkřížené syndromy	124
	Slovo závěrem	127
	Seznam použité literatury	128