

OBSAH PŘEDMĚTU

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 3 |
| 1. Školní posilovna na Gymnáziu F. Živného..... | 7 |
| 2. Posilování..... | 13 |
| 3. Předcházení úrazům a zraněním v posilovně..... | 27 |
| 4. Posilování svalů ramene - technika cvičení a zásobník cviků..... | 31 |
| 5. Posilování dolních končetin - technika cvičení a zásobník cviků..... | 37 |
| 6. Posilování paží – technika cvičení a zásobník cviků..... | 43 |
| 7. Posilování břišních svalů – technika cvičení a zásobník cviků..... | 47 |
| 8. Struktura vyučovací hodiny v posilovně..... | 51 |
| 9. Návrhy vstupních testů zohledňující pohlaví, věk, zdravotní stav a orientačně výkony ve vyjmenovaných disciplínách..... | 53 |
| 10. Soutěže žáků základních a středních škol..... | 55 |
| 11. Propozice, pravidla a organizace vybraných soutěží..... | 81 |
| 12. Řešení úloh Samostatná příprava vyučovací hodiny a tréninkové jednotky podle cíle..... | 91 |
| Řešení úloh..... | 95 |
| Literatura..... | 97 |