

OBSAH

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	5
TROCHA HISTORIE	9
FORMY CVIČENÍ S HUDEBNÍM DOPROVODEM	13
VÍME, CO JE DŽEZGYMNASTIKA?	16
PŘÍNOS DŽEZGYMNASTIKY K MASOVÉMU ROZVOJI TĚLESNÉ VÝCHOVY	22
VÝCHOVA KE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA	25
TECHNIKA DŽEZOVÉHO POHYBU	31
APLIKACE ZÁKLADNÍCH PEDAGOGICKÝCH, FYZIOLOGICKÝCH A METODICKÝCH ZÁSAD VE CVIČEBNÍ JEDNOTCE DŽEZGYMNASTIKY ŽEN	34
POSTUP PŘI NÁCVIKU TECHNIKY DŽEZOVÉHO POHYBU	44
PŘÍPRAVA CVIČEBNÍ JEDNOTKY	51
CO BYCHOM MĚLI ZNÁT Z HUDEBNÍ TEORIE	54
HUDBA V DŽEZGYMNASTICE	65
DŽEZGYMNASTIKA A TANEC	83
TECHNICKÉ MINIMUM FONOAMATÉRA	90
ZÁSOBNÍK CVIKŮ	104
Cvičení pro správné držení těla	104
Základy techniky džezového pohybu	120
UKÁZKY CVIČEBNÍCH LEKCÍ	175
Od kondiční gymnastiky k džezgymnastice (Marcela Šimková)	175
Džezgymnastika pro pokročilé cvičenky (Bohunka Rešátková)	200
Džezgymnastika pro výběrové oddíly (Anna Šemberová)	230
Taneční průprava (Anna Kotlanová)	247
DISKOTÉKOVÉ TANCE	255
SLOVNÍČEK HUDBY A POHYBU DŽEZOVÉ OBLASTI	278
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	285