

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7
Stáří a stárnutí (doc. MUDr. Evžen Eiselt, CSc.)	9
Fyziologické a psychologické zvláštnosti staršího věku a vliv tělesné výchovy na starší organismus	13
Speciální metodika tělesné výchovy starších žen	16
Hudba v tělesné výchově starších žen (PhDr. Jaroslav Mihule, CSc.)	21
Pohybový obsah tělesné výchovy starších žen	25
Pořadová cvičení	27
Zdravotní a průpravná gymnastika	29
Cvičení jednotlivkyň bez náčiní	30
Cvičení ve dvojicích	61
Cvičení s náčiním	68
Cvičení s tyčí	68
Cvičení s kuželem	75
Cvičení s kuželi	82
Cvičení s míčem	90
Cvičení s malým míčkem (Jarmila Žerovnická)	99
Cvičení s krátkým švihadlem	106
Cvičení na nářadí	114
Cvičení na žebřinách	114
Cvičení na lavičkách	121
Cvičení na hrazdě	129
Cvičení na kruzích	133
Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí	137
Cvičení v dlouhém švihadle	138
Zvedání a nošení	141
Relaxace (PhDr. Věra Ledvinková)	145
Pohybové hry	153
Lidové tance	158
Přirozená (užitá) cvičení	169
Základy košíkové a odbíjené (doc. PhDr. František Stibitz)	175
Plavání (doc. PhDr. Jiřina Adamírová, CSc.)	183
Cvičení a pobyt v přírodě (ve spolupráci s Bětou Mijantovou)	191
Příklady cvičebních hodin v tělocvičně (Jarmila Žerovnická)	193
Příklady cvičebních hodin na hřišti	216
Literatura	220