

| | Str. |
|---|------|
| I. T e o r e t i c k á č á s t | |
| Vývoj kondiční gymnastiky | 4 |
| Hlavní úkoly, význam a uplatnění | 6 |
| K otázkám správného držení těla | 10 |
| Dělení cviků v kondiční gymnastice | 20 |
| Principy moderní kondiční gymnastiky | 29 |
| Metodické poznámky | 30 |
| Schema lekce | 37 |
| II. P r a k t i c k á č á s t | |
| ÚVODNÍ CVIČENÍ | 44 |
| KONDIČNÍ CVIČENÍ | 56 |
| Základní postavení a pohyby | 56 |
| Dělení cviků | 61 |
| Cvičení bez nářadí a náčiní - j e d n o t l i v c i | 63 |
| Horní končetiny - cviky pohyblivosti | 63 |
| pohyby lopatky | 65 |
| ramenní kloub | 65 |
| ramenní a loketní kloub | 66 |
| ramenní kloub a klouby ruky | 66 |
| celková pohyblivost | 67 |
| Horní končetiny - cviky síly | 68 |
| pletenec ramenní | 68 |
| extenzoři paže | 70 |
| Trup - cviky pohyblivosti | 72 |
| krční páteř | 73 |
| páteř | 74 |
| pánev | 84 |
| Trup - cviky síly | 90 |
| záda, šíje | 91 |
| břicho | 99 |
| Dolní končetiny - cviky pohyblivosti | 112 |
| kyčelní kloub | 113 |
| kolenní kloub | 118 |
| hlezenní kloub | 118 |
| Dolní končetiny - cviky síly | 119 |
| extenzoři nohou (statická síla) | 130 |
| extenzoři nohou (dynamická síla) a vnitř.orgá- | 124 |
| ny | 128 |
| Svaly chodidla | 129 |
| Cviky uvolňovací | 131 |
| Cviky rovnováhy | 132 |
| Cviky nervosvalové koordinace | 135 |
| Cviky dechové | 136 |
| Cvičení bez nářadí a náčiní - d v o j i c e | 137 |
| Horní končetiny - cviky pohyblivosti | 137 |
| cviky síly | 138 |
| Trup (páteř, pánev, břicho) | 139 |
| cviky pohyblivosti | 139 |
| cviky síly | 142 |
| Dolní končetiny - cviky pohyblivosti | 148 |
| cviky síly | 150 |

| | Str. |
|--|------|
| Cvičení s náčiním | 152 |
| Krátké švihadlo | 152 |
| Krátké tyče | 160 |
| Plné míče | 168 |
| Činky | 180 |
| Cvičení s využitím nářadí | 186 |
| Lavičky | 189 |
| Žebřiny | 198 |
| Příklady lekcí kondiční gymnastiky | 218 |
| Kontrolní otázky | 226 |
| Literatura | 228 |

