

OBSAH

1. Obecná část

1.1	Anatomie a fyziologie	9
1.2	Kineziologie	21
1.3	Zdravotní aspekty moderní gymnastiky	27
1.4	Regenerace sil v moderní gymnastice	33
1.5	Výživa a pitný režim v moderní gymnastice	55
1.6	Kompenzační cvičení v moderní gymnastice	81

2. Teorie sportu

2.1	Historie moderní gymnastiky	93
2.2	Základy sportovního tréninku v moderní gymnastice	101
2.3	Pedagogické a psychologické aspekty sportovního tréninku	113
2.4	Odborná gymnastická terminologie	119
2.5	Pojem „talent“ obecně a v moderní gymnastice	131
2.6	Pohybová skladba a hudebně pohybová kompozice v moderní gymnastice	139
2.7	Hudebně pohybová výchova a základní pojmy hudební teorie	145

3. Speciální metodická část

3.1	Baletní příprava v moderní gymnastice	153
3.2	Metodika cvičení bez náčiní	187
3.3	Metodika cvičení s náčiním	235
3.3.1	Úvod	235
3.3.2	Švihadlo	241
3.3.3	Obruč	251
3.3.4	Míč	263
3.3.5	Kužele	277
3.3.6	Stuha	285