

	str.
Úvod	3
1. Pojetí rytmické gymnastiky a tance v osnovách Tv	4
1.1. Pohybové formy v rytmické gymnastice	5
1.2. Pohybový obsah R.G.	7
2. Pohybová průprava	7
2.1. Základní postoje a polohy těla	7
2.2. Polohy a pohyby nohou	8
2.3. Polohy a pohyby paží	9
2.4. Pohyby trupu	9
Příklady cvičení a motivů pro pohybovou průpravu	10
3. Hudebně - pohybová průprava	15
3.1. Tempo	16
3.2. Takt	16
3.3. Rytmus	17
3.4. Dynamika	18
3.5. Forma	19
Příklady cvičení a motivů pro hudebně pohybovou průpravu	20
4. Taneční průprava	28
4.1. Taneční kroky	29
4.2. Taneční skoky a poskoky	32
4.3. Prostorová představivost a orientace	32
4.4. Rozvíjení pohybové představivosti	35
4.5. Příklady rozpracované taneční průpravy	36
5. Metodické poznámky	38
5.1. Práce s pohybem	39
5.2. Práce s hudbou	40
5.3. Práce s prostorem	41
5.4. Zařazení R.G. do hodin Tv	42

6. Lidové tance	42
6.1. Dělení tanců podle územního vzniku	43
6.2. Dělení tanců podle doby vzniku	44
6.3. Výběr tanců pro děti	45
6.4. Příklady a zásobník lidových tanců	45
Notové přílohy	57
Seznam použité a doporučené literatury	79