

## OBSAH

1. ÚVOD.....	5
2. VÝZNAM CVIČENÍ NA VELKÉM MÍČI Z POHLEDU SPECIÁLNÍHO PEDAGOGA.....	7
3. OBECNÁ ČÁST.....	9
3.1 NEŽ ZAČNEME CVIČIT .....	9
3.2 VLASTNÍ CVIČENÍ .....	9
3.3 20 VZKAZŮ PRO CVIČITELE.....	10
4. SPECIÁLNÍ ČÁST .....	11
4.1 NÁCVIK SPRÁVNÉHO SEDU NA MÍČI .....	11
4.2 CVIČENÍ V SEDU NA MÍČI .....	12
4.3 CVIČENÍ V LEHU NA ZÁDECH .....	22
4.4 CVIČENÍ VE VZPORU KLEČMO .....	32
4.5 CVIČENÍ V LEHU NA MÍČI .....	37
4.6 CVIČENÍ V KLEKU .....	42
4.7 RELAXACE .....	51
ZÁVĚR.....	54
LITERATURA.....	55