

O B S A H:

Str.

Základní gymnastika a naše sjednocená tělesná výchova	5
---	---

Pokyny k provádění základní gymnastiky:

Zdravotní vliv základní gymnastiky	9
Výchovný vliv základní gymnastiky	10
Praktický význam základní gymnastiky	11
Methodické pokyny k provádění základní gymnastiky	11

Praktické příklady základní a užité gymnastiky:

Výběr s hlediska posloupnosti fyziologických účinků	15
A. Uvolnění — a) krajiny ramenní	15
b) trupu a šíje	17
c) nohou a krajiny pánevní	20
B. Protahení — a) krajiny ramenní	21
b) trupu a šíje	23
c) nohou a krajiny pánevní	27
C. „Síla“ — a) krajiny ramenní	30
b) šíje a zad	32
c) břicha — svalstvo přímé	34
d) břicha — svalstvo šikmé, boky, krajina pánevní	36
e) nohou	38
D. „Rychlost“ — a) paží	39
b) nohou	40
E. Uklidnění — soustředění (po rozvevičení)	41

Základní gymnastika s náčiním a na nářadí:

Methodické pokyny: a) cvičení s činkami	42
b) cvičení s tyčemi	42
c) cvičení s krátkými švihadly	43
d) cvičení s plnými míči	43

	Str.
Základní gymnastika na nářadí	44
a) Lavičky, nízké kladiny a pod.	44
b) Žebřiny (ribstoly):	
Cviky pro protažení nohou a trupu	45
Cviky trupu	46
Cviky síly paží a trupu	48
Nápravné cviky na žebřinách ve dvojicích	49
 Příklady rozcvičení:	
Příklady sestavování prostných cvičení bez náčiní	51
Rozcvičení na cvičišti pro 11—13leté (prof. L. Serbus)	52
Rozcvičení na cvičišti pro 13—15leté (prof. L. Serbus)	54
Rozcvičení v tělocvičně pro 11—13leté (prof. L. Serbus)	55
Rozcvičení v tělocvičně pro 13—15leté (prof. L. Serbus)	57
Příklad lehkootletické přípravy za pochodu (13—14letí)	58
Příklad rozcvičení s lehkými činkami (13—14letí)	60
Příklad rozcvičení s dřevěnými tyčemi (11—12letí)	61
Příklad rozcvičení s krátkými švihadly (13—14letí, chlapci nebo dívky)	63
Ukázky přesného provádění cvičení prostných („Škola pohybu“)	65
Ukázka cvičení prostných na veřejná vystoupení	68
 Z á v ě r:	
Zařazení základní gymnastiky do cvičební hodiny a nástupové tvary	75