

OBSAH

Úvod	5	D. Zvyšování citlivosti paží	48
<i>První část</i>		Pohyblivost ruky	52
1. VÝZNAM A ÚKOL TANEČNÍ GYMNASTIKY VE VÝCHOVĚ TANEČNÍKA	9	E. Cviky obratnosti a hbitosti	54
2. NÁZVOSLOVÍ	10	Akrobatická cvičení	57
3. O LIDSKÉM TĚLE	10	II. CVIČENÍ V ZÁKLADNÍM POSTAVENÍ NA MÍSTĚ	63
4. O POHYBU, PROSTORU, RYTMU A DYNAMICE	12	Základní postavení těla	63
Východisko pohybu	12	Základní pozice nohou	63
Způsoby pohybu	13	Základní polohy paží	65
Pohyb a jeho určení v prostoru	14	Rozdělení cvičení v základním postavení na místě	67
Rytmičká složka pohybu	15	A. Průpravná cvičení pro chůzi a běh	67
Dynamika pohybu	16	B. Průprava pro skok	69
5. ORGANIZACE A NÁPLŇ VYUČOVACÍ HODINY	17	C. Švihy	71
		Švihy pravé	71
		Švihy nepravé	76
		D. Víření	81
<i>Druhá část</i>		III. CVIČENÍ V PROSTORU V POHYBU Z MÍSTA	83
ROZDĚLENÍ UČEBNÍ LÁTKY	21	A. Chůze	83
I. PRŮPRAVNÉ CVIKY V PŘÍZEMNÍCH POLOHÁCH	21	B. Běh	84
A. Zvyšování pohyblivosti páteře	25	C. Skoky	86
B. Posilování břišních svalů	32	1. Výskoky	86
Posilování kyčelních svalů	36	2. Směrové skoky a cvaly	87
Posilování zádových svalů	37	3. Přiskoky	88
Posilování ramenních a krčních svalů	40	4. Poskoky — poskočné kroky	89
C. Propracování svalstva a zvyšování hybnosti kloubů dolních končetin	42	5. Střížné skoky a dálkové skoky	92
Pohyb v kolenním kloubu	42	D. Otáčky	95
Pohyb v hlezenním kloubu	45	E. Prostorová cvičení	97
Pohyb v kyčelním kloubu	46	Poznámka na závěr	101
		Literatura	101
		Seznam vyobrazení	102