

# Obsah

<b>1. Gymnastika .....</b>	<b>7</b>
1. 1. Vývoj gymnastiky .....	7
1. 2. Dělení gymnastiky .....	8
1. 3. Cíl, úkoly, význam a prostředky základní gymnastiky .....	9
<b>2. Pohybové schopnosti .....</b>	<b>10</b>
2. 1. Síla .....	10
2. 2. Rychlost .....	12
2. 3. Vytrvalost .....	12
2. 4. Obratnost .....	13
2. 5. Pohyblivost .....	14
<b>3. Zásady správného držení těla .....</b>	<b>15</b>
<b>4. Didaktické problémy vyučovací hodiny základní gymnastiky .....</b>	<b>17</b>
4. 1. Didaktické zásady a metody .....	17
4. 1. 1. Didaktické zásady .....	17
4. 1. 2. Didaktické metody .....	18
4. 2. Vyučovací hodina .....	18
4. 3. Věkové zákonitosti .....	19
<b>5. Využití hudby v základní gymnastice .....</b>	<b>21</b>
<b>6. Zásobník cviků .....</b>	<b>22</b>
6. 1. Cvičení bez náčiní a nářadí .....	22
I. a. Horní končetiny – pohyblivost .....	22
I. b. Horní končetiny – síla .....	24
II. a. Trup pohyblivost .....	26
II. b. Trup síla .....	28
III. a. Dolní končetiny pohyblivost .....	30
III. b. Dolní končetiny - síla .....	32
IV. Koordinace .....	34
6. 2. Dvojice .....	35
6. 3. Cvičení se švihadlem .....	38
6. 4. Tyče .....	41
6. 5. Medicimbaly .....	43
6. 6. Činky .....	46
6. 7. Žebřiny .....	48
6. 8. Lavičky .....	51
6. 9. Strečink .....	53
<b>7. Technika záznamu přípravy úvodní a průpravné části hodiny .....</b>	<b>56</b>
7. 1. Grafický záznam .....	56
7. 2. Záznam přípravy .....	57
7. 3. 1. Cvičení bez náčiní a nářadí (předškolní věk) .....	57
7. 3. 2. Ukázky příprav na průpravné části hodiny .....	57
7. 3. 2. Cvičení ve dvojicích (14 – 18 let) .....	59
7. 3. 3. Švihadla (dívky – 5. třída) .....	63
7. 3. 4. Tyče (chlapci – 7. třída) .....	65
7. 3. 5. Medicimbaly (14 – 18 let) .....	67
7. 3. 6. Činky (chlapci 14. –18. let) .....	69
7. 3. 7. Žebřiny (11 – 14 let) .....	71
7. 3. 8. Lavičky (11 – 14 let) .....	73
7. 4. Příklad hodiny základní gymnastiky (14 – 18 let) .....	76
<b>8. Literatura .....</b>	<b>81</b>