

Obsah

Úvodem	3
Možnosti využití laviček v tělovýchovné praxi	4
Přehled cvičebních odvětví a druhů s použitím laviček	5
Jak vybírat jednotlivá cvičení do cvičebních jednotek	8

SÍRKA CVIČENÍ S POUŽITÍM LAVIČEK

I. Přípravná gymnastika bez náčiní 10

1. Cvičení pro zlepšení kloubní pohyblivosti a ohebnosti	10
a) Cvičení pro zlepšení kloubní pohyblivosti a ohebnosti horních končetin a pletence ramenního	11
b) Cvičení pro zlepšení kloubní pohyblivosti a ohebnosti dolních končetin a pletence pánevního	11
c) Cvičení pro zlepšení kloubní pohyblivosti a ohebnosti trupu a hlavy	18
2. Posilovací cvičení	28
a) Posilovací cvičení svalstva horních končetin a pletence ra- menního	29
b) Posilovací cvičení svalstva dolních končetin a pletence pá- nevního	39
c) Posilovací cvičení břišního svalstva	45
d) Posilovací cvičení zádového svalstva	50
3. Koordinační cvičení	54
4. Cvičení pro rozvoj vnitřních orgánů	63

II. Přípravná gymnastika s náčiním 67

III. Cvičení rovnováhy na desce nebo kladince lavičky 74

1. Cvičení rovnováhy na vodorovné lavičce	75
a) Cvičení rovnováhy na místě	75
b) Cvičení rovnováhy v pohybu	83
2. Cvičení rovnováhy na šikmé lavičce	97
3. Cvičení rovnováhy na lavičce ve výšce	110
4. Cvičení rovnováhy na pohyblivé lavičce	111

IV. Zvedání a nošení lavičky 114

1. Cvičení posilující převážně svalstvo paží	114
2. Cvičení posilující převážně svalstvo nohou	118
3. Cvičení posilující převážně svalstvo trupu	121
4. Cvičení pro celkové posilování	126

V. Cvičení akrobatická	132
1. Statická cvičení	132
2. Dynamická cvičení	135
VI. Překonávání jedné nebo více laviček jako překážky, i v kombinaci s jiným náradím nebo náčiním	142
1. Překonávání laviček chůzí, klusem, lezením	142
2. Překonávání laviček skoky	145
3. Ručkování a šplhání s použitím laviček	156
VII. Závodivá cvičení a hry s použitím laviček, i v kombinaci s jiným náradím nebo náčiním	158
1. Pohotovostní cvičení a hry s použitím laviček	158
2. Hravé úpoly s použitím laviček	160
3. Hry házením a chytáním s použitím laviček	161
4. Honičky s použitím laviček	162
5. Obíhání a přebíhání laviček o závod	163
6. Podlézání laviček o závod	164
7. Zvedání a nošení laviček o závod	165
8. Přeskoky laviček o závod	166
9. Překonávání laviček v složitějších překážkových dráhách, i v kombinaci s jiným náradím	167
Literatura	169