

ÚVOD.....	4
1. AEROBIK V ČESKÉ REPUBLICE.....	5
2. SOUTĚŽE V AEROBIKU.....	2
3. CHARAKTERISTIKA AEROBIKU.....	8
4. VÝVOJ DĚTÍ A MLÁDEŽE DO 15 LET.....	10
4.1. Pohybový systém.....	10
4.2. Dýchací systém.....	12
4.3. Srdce a cévní systém.....	12
4.4. Metabolismus tuků.....	13
5. ADAPTAČNÍ ZMĚNY VYVOLANÉ AEROBNÍM ZATÍŽENÍM.....	14
6. VLIV AEROBIKU NA DĚTSKÝ ORGANISMUS.....	15
6.1. Intenzita cvičení u dětí.....	15
6.2. Reakce dětského organismu na zátěž.....	15
7. ŽIVOTOSPRÁVA.....	17
8. MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ.....	18
9. STAVBA LEKCE AEROBIKU.....	21
9.1. Lekce aerobiku pro děti.....	21
10. KDY A JAK S DĚTI ZAČÍNAT.....	25
11. HUDEBNĚ POHYBOVÉ VZTAHY, CHOREOGRAFIE.....	26
11.1. Hudebně pohybové vztahy.....	26
11.2. Metody výuky choreografie.....	26
12. ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU.....	30
13. ŘÍKADLA.....	39
14. MOTIVAČNÍ NÁZVOSLOVÍ AEROBIKU.....	53
14.1. Příklady motivačního názvosloví.....	54
15. ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ DĚTÍ.....	61
16. STREČINK.....	68
17. SEZNAM DOPORUČENÝCH MATERIÁLŮ.....	74
18. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	75