

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvodem</i>	7

TEORETICKÁ ČÁST

<i>Pohybový aparát člověka</i>	13
Přehled anatomie kostry a svalstva - soustava nervová	15
Zákonitostí růstu a vývoje dítěte, pokud mají vztah k tělesné výchově	18
<i>Funkce základní pohybové výchovy v rámci základní tělesné výchovy</i>	21
Přirozená cvičení	22
Průpravná cvičení	24
Metodické poznámky ke cvičením přirozeným a prů- pravným	28

PRAKTICKÁ ČÁST

<i>Průpravná cvičení</i>	33
System pocitově opěrných bodů	33
Základní postavení	36
Stoje	36
Kleky	46
Sedy	50
Lehy	56
Oblast trupu	59
Rovné pohyby trupu	59
Břišní stěna	63

Oblast bederní a křížová	69
Ohnuté klony trupu se sídlem pohybu v páteři . . .	73
Hrudník	82
Oblast šíje, pletence ramenního a paží	90
Šíje a hlava	90
Pletenec ramenní	94
Horní končetina	99
Oblast pánve a dolních končetin	103
Pánev	103
Dolní končetina	112
Chodidlo	119
<i>Přirozená cvičení</i>	<i>124</i>
Chůze	126
Běh	139
Lezení	146
Skoky	150
Cvičení obratnosti změnou polohy	157
Literatura	161