

Obsah

Předmluva	6
Několik slov o této knížce	7
Úvod	8
Důležité informace o gymnastickém míči	10
Gymnastický míč jako sedátko	13
Správné sezení na gymnastickém míči	20
S gymnastickým míčem je legrace	21
Zvykáme si na míč	21
Tanec na gymnastickém míči – zahřátí a aktivizace jako zábava	21
Hry s gymnastickým míčem	25
Dítě a gymnastický míč	29
Uvolnění	32
Trénujeme s gymnastickým míčem	43
Posilování s gymnastickým míčem	50
Strečink s gymnastickým míčem	80
Struktura tréninku	98
Cvičební programy	101
Procvičování celého těla	102
Kancelářský program	111
Hodina tělocviku	113
Hodina tělocviku s dětmi	113
Kurz pro dospělé	118
Neposedné přestávky	120