

# OBSAH

## PRVNÍ ČÁST: TEORIE UMĚLECKÉ GYMNASTIKY

( <i>Blažena Petrová</i> ) . . . . .	5
I. Rozvoj umělecké gymnastiky u nás . . . . .	7
II. Umělecká gymnastika v SSSR a v lidových demokraciích . . . . .	9
III. Umělecká gymnastika — její úkol a cíl . . . . .	10
IV. Systematika cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	13
V. Charakteristika cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	14
I. Všestranně rozvíjející cvičení . . . . .	14
A. Pořadová . . . . .	14
B. Průpravná cvičení . . . . .	14
C. Užité cvičení . . . . .	16
II. Základní cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	17
A. Cvičení správného držení těla . . . . .	17
B. Cvičení akrobatická . . . . .	31
III. Speciální cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	33
A. Cvičení bez náčiní . . . . .	34
B. Cvičení s náčiním . . . . .	43
IV. Cvičení pro zvládnutí pohybu s hudbou . . . . .	57
A. Soulad pohybu s hudbou . . . . .	57
B. Hudební hry . . . . .	58
C. Pohybové variace . . . . .	59
D. Výcvik tvůrčího individuálního projevu . . . . .	60
VI. Zásady tréninku umělecké gymnastiky . . . . .	62
VII. Cvičební hodina umělecké gymnastiky . . . . .	68

## DRUHÁ ČÁST: TECHNIKA A METODIKA UMĚLECKÉ GYMNASTIKY

( <i>Danica Fürlová</i> ) . . . . .	73
Metodické pokyny . . . . .	75
I. Všestranně rozvíjející průpravná cvičení . . . . .	76
II. Základní cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	78
A. Cvičení správného držení těla . . . . .	78
1. Postoje . . . . .	78
2. Kleky, sedy, lehy, podpory . . . . .	81
3. Pohyby . . . . .	82
a) Pohyby paží . . . . .	82
b) Pohyby trupu . . . . .	90
c) Pohyby pánve . . . . .	91
d) Pohyby šíje a hlavy . . . . .	99
e) Pohyby nohou . . . . .	99
B. Cvičení akrobatická . . . . .	104
III. Speciální cvičení umělecké gymnastiky . . . . .	111
A. Cvičení bez náčiní . . . . .	111
1. Chůze . . . . .	111

2. Běh . . . . .	113
3. Taneční kroky . . . . .	114
4. Skok . . . . .	121
5. Rovnováha . . . . .	134
6. Obrat . . . . .	143
7. Cvičení prostorová . . . . .	152
B. Cvičení s náčiním . . . . .	160
1. Švihadlo . . . . .	161
2. Míček (gumový, tenisový) . . . . .	171
3. Míč . . . . .	178
4. Obruč ( <i>Bl. Petrová</i> ) . . . . .	186
5. Kužele ( <i>Bl. Petrová</i> ) . . . . .	198
6. Stuha ( <i>Bl. Petrová</i> ) . . . . .	216
7. Závoj ( <i>Bl. Petrová</i> ) . . . . .	222
8. Jiná vhodná náčiní . . . . .	228
IV. Cvičení pro spojení pohybu s hudbou ( <i>D. Fůrlová</i> ) . . . . .	229
A. Soulad pohybů s hudbou . . . . .	229
1. Tempo . . . . .	229
2. Takt . . . . .	230
3. Dynamika . . . . .	231
4. Rytmus . . . . .	231
5. Charakter hudby . . . . .	232
B. Hudební hry ( <i>Bl. Petrová</i> ) . . . . .	232
C. Pohybové variace: motiv, věta, etuda . . . . .	235
D. Výcvik tvůrčího individuálního projevu . . . . .	241
Literatura . . . . .	242

*Danica Fůrlová,  
Helena Livorová a Blažena Petrová*

### ZÁKLADY UMĚLECKÉ GYMNASTIKY

Schváleno komisí umělecké gymnastiky ÚV ČSTV  
Obrázky nakreslila Helena Livorová. Fotografie Věra Nováková  
a Rudolf Fůrle. Obálku navrhl Milan Med. Graficky upravil Vladimír  
Stejskal. 1. vydání. Praha 1962. Sportovní a turistické nakladatelství,  
vydavatelství ÚV ČSTV. Počet stran 242 a 20 stran příloh. Odpovědná  
redaktorka Jana Čížková.

Výtisklo Rudé právo, vydavatelství ÚV KSČ Brno. Autor. archy  
22,44. Vydavatel. archy 23,58. D-05\*20344. Náklad 3500 výtisků.

Temat. skupina 11-4. Cena váz. 25,50 Kčs — III/10. Vyšlo jako 726.  
publikace STN.

27 - 055 - 62 Kčs 25,50