

# O b s a h

Předmluva . . . . .	4
1. Úvod k programovanému vyučování . . . . .	5
2. Programované učební postupy akrobatických cvičení ve sportovní gymnastice školní tělesné výchovy . . . . .	6
3. Programované učební postupy vybraných akrobatických cvičebních tvarů ve sportovní gymnastice . . . . .	10
3. 1. Kotoul . . . . .	10
3. 2. Kotoul letmo . . . . .	14
3. 3. Kotoul vzad . . . . .	20
3. 4. Stoj na hlavě . . . . .	24
3. 5. Stoj na rukou . . . . .	30
3. 6. Přemetový poskok . . . . .	38
3. 7. Přemet stranou . . . . .	46
3. 8. Přemet stranou s půlobratem - rondát . . . . .	54
3. 9. Přemet . . . . .	61
3.10. Přemet vzad . . . . .	69
3.11. Salto skrčmo . . . . .	75
Literatura . . . . .	83