

I. Teoretická část

Vývoj kondiční gymnastiky	4
Hlavní úkoly, význam a uplatnění	6
K otázkám správného držení těla	10
Dělení cviků v kondiční gymnastice	20
Principy moderní kondiční gymnastiky	29
Metodické poznámky	30
Schema lekce	37

II. Praktická část

ÚVODNÍ CVIČENÍ	44
KONDIČNÍ CVIČENÍ	56
Základní postavení a pohyby	56
Dělení cviků	61
Cvičení bez nářadí a náčiní - jednotlivci	63
Horní končetiny - cviky pohyblivosti	63
pohyby lopatky	65
ramenní kloub	65
ramenní a loketní kloub	66
ramenní kloub a klouby ruky	66
celková pohyblivost	67
Horní končetiny - cviky síly	68
pletenec ramenní	68
extenzoři paže	70
Trup - cviky pohyblivosti	72
krční páteř	73
páteř	74
pánev	84
Trup - cviky síly	90
záda, šíje	91
břicho	99
Dolní končetiny - cviky pohyblivosti	112
kyčelní kloub	113
kolenní kloub	118
hlezenní kloub	118
Dolní končetiny - cviky síly	119
extenzoři nohou (statická síla)	130
extenzoři nohou (dynamická síla) a vnitř.orgá- ny	124
Svaly chodidla	128
Cviky uvolňovací	129
Cviky rovnováhy	131
Cviky nervosvalové koordinace	132
Cviky dechové	135
Cvičení bez nářadí a náčiní - dvojice	136
Horní končetiny - cviky pohyblivosti	137
cviky síly	138
Trup (páteř, pánev, břicho)	139
cviky pohyblivosti	139
cviky síly	142
Dolní končetiny - cviky pohyblivosti	148
cviky síly	150

	Str.
Cvičení s náčiním	152
Krátké švihadlo	152
Krátké tyče	160
Plné míče	168
Činky	180
Cvičení s využitím nářadí	186
Lavičky	189
Žebřiny	198
Příklady lekcí kondiční gymnastiky	218
Kontrolní otázky	226
Literatura	228