

O B S A H

	str.
1. KULATÁ ZÁDA, ODSTÁVAJÍCÍ LOPATKY	5
1.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	5
1.2. Příklady cviků	8
2. ZVĚTŠENÉ PROHNUTÍ BEDERNÍ	13
2.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	13
2.2. Příklady cviků	15
3. PLOCHÁ ZÁDA	21
3.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	21
3.2. Příklady cviků	23
4. SKOLIOTICKÉ DRŽENÍ	29
4.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	29
4.2. Příklady cviků	31
5. PLOCHÉ NOHY	37
5.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	37
5.2. Příklady cviků	39

6. VBOČENÉ NEBO VYBOČENÉ KOLENNÍ KLOUBY	41
6.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	41
6.2. Příklady cviků	43
7. OSTATNÍ VADY DOLNÍCH KONČETIN	45
7.1. Základní příčiny, zásady vyrovnání, vhodná a nevhodná cvičení, didaktické pokyny	46
7.2. Příklady cviků	47
8. POKYNY K ORGANIZACI, FORMÁM A METODÁM PRÁCE	49
8.1. Metodické pokyny	50
8.2. Obecné charakteristiky oslabených	52
8.3. Charakteristiky oslabených mladšího školního věku	54
8.4. Charakteristiky oslabených středního školního věku	56
9. ROTAČNÍ CVIČENÍ	57
9.2. Příklady cviků	58
10. AKTIVNÍ POHYBOVÝ SYSTÉM	61
10.1. Svalové systémy	61
10.2. Svalová práce	63
10.3. Svalové skupiny	63