

1. Úvod k programovanému vyučování

Obsah

Předmluva	3
1 Úvod k programovanému vyučování	7
2 Programované učební postupy akrobatických cvičení ve sportovní gymnastice školní tělesné výchovy	9
3 Programované učební postupy vybraných akrobatických cvičebních tvarů ve sportovní gymnastice	11
3.1 Kotoul	11
3.2 Kotoul letmo	14
3.3 Kotoul vzad	19
3.4 Stoj na hlavě	22
3.5 Stoj na rukou	26
3.6 Přemetový poskok	32
3.7 Přemet stranou	39
3.8 Přemet stranou s půlobratem – rondát	45
3.9 Přemet	50
3.10 Přemet vzad	56
3.11 Salto skrčmo	61
Literatura	67