

Predhovor (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	6
1. GYMNASTIKA A JEJ ÚLOHY V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.).....	8
1.1 Z histórie gymnastiky	9
2. ZÁKLADNÁ GYMNASTIKA	15
2.1 Gymnastika v osnovách telesnej výchovy 1. - 4. ročníka základnej školy a v osnovách telesnej výchovy štúdia učiteľstva pre 1. - 4. ročník základnej školy (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	15
2.2 Základná terminológia v gymnastike (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.; PaedDr. Zuzana Sameková)	19
2.2.1 Polohy a pohyby celého tela	20
2.2.2 Pohyby celého tela	24
2.2.3 Pohyby a polohy častí tela	26
2.3 Poradové cvičenia (PaedDr. Zuzana Sameková)	32
2.3.1 Didaktika poradových cvičení	32
2.3.1.1 Postoje	35
2.3.1.2 Pohyby	35
2.3.1.3 Obraty na mieste	36
2.3.1.4 Nástupové a pochodové tvary	36
2.3.1.5 Vyrovnanie a zákryt	37
2.3.1.6 Hlásenie a pozdrav	39
2.4 Prípravné a zdravotné cvičenia (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc., PaedDr. Zuzana Sameková)	40
2.4.1 Didaktika prípravných cvičení	40
2.4.2 Strečing	46
2.4.3 Joga	49
2.5 Kondičné cvičenia (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.) ..	59
2.5.1 Didaktika kondičných cvičení	59
2.5.1.1 Beh a jeho obmeny	60
2.5.1.2 Cvičenie s krátkym švihadlom	61
2.5.1.3 Cvičenie s dlhým švihadlom	64
2.5.1.4 Cvičenie s lanom	65
2.5.1.5 Cvičenie s plnými loptami	66

2.5.1.6	Cvičenie s lavičkami	67
2.5.1.7	Cvičenie na rebrinách	69
2.5.1.8	Cvičenia s využitím debny	71
2.5.1.9	Cvičenia na rebríku	73
2.5.1.10	Šplh na žrdi	77
2.6	Rytmická gymnastika a tanec (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	79
2.6.1	Osobitosti hudobno-pohybovej výchovy z teoretického a didaktického hľadiska	82
2.6.2	Príklady a metodické poznámky k rozvíjaniu hudobného cítenia žiakov	87
2.6.3	Hudobno - tanečné hry	94
2.6.3.1	Tanečná chôdza a beh	95
2.6.3.2	Príklady s využitím behu	101
2.6.3.3	Príklady s využitím perovania	105
2.6.3.4	Príklady s využitím skokov	106
2.6.3.5	Príklad s využitím poskoku	109
2.6.3.6	Príklad s využitím preskoku	112
2.6.3.7	Príklad s využitím prísunného kroku	114
2.6.3.8	Príklad s využitím cvalu	116
2.6.3.9	Príklad s využitím premenného kroku - polka	118
2.6.3.10	Príklady tanečných hier v trojdobom takte	121
2.7	Akrobatické cvičenia (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	
2.7.1	Didaktika akrobatických cvičení	128
2.7.1.1	Prípravné cvičenia na akrobaciu	129
2.7.1.2	Kotúľ vpred	130
2.7.1.3	Kotúľ vzad	131
2.7.1.4	Stojka na lopatkách	133
2.7.1.5	Stojka na hlave	133
2.7.1.6	Stojka na rukách	134
2.7.1.7	Premet bokom	136
2.7.1.8	Premetový predskok	137
2.8	Cvičenia na náradí (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	139
2.8.1	Didaktika cvičení na náradí	139
2.8.1.1	Preskoky	140
2.8.1.2	Roznožka	144
2.8.1.3	Skrčka	144
2.8.1.4	Skoky na trampolíne	145

2.8.1.5	Kladina	147
2.8.1.6	Hrazda	151
2.8.1.7	Bradlá, bradlá o nerovnakej výške žrdí a kruhy	155
3.	GYMNASTIKA SO ŠPORTOVÝM ZAMERANÍM (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.)	157
3.1	Športová gymnastika	158
3.2	Moderná gymnastika	159
3.3	Akrobatická gymnastika	159
4.	POMOCNÁ GYMNASTIKA (PhDr. Elvíra Trunečková, CSc.; PaedDr. Zuzana Sameková)	161
4.1	Zdravotná (nápravná a liečebná) gymnastika	161
4.2	Pracovná gymnastika	168
4.3	Účelová gymnastika	169
5.	LITERATÚRA	171