

## OBSAH

Úvod . . . . .	5
<b>I. TEORIE A DIDAKTIKA RYTMICKÝCH DRUHŮ GYMNASTIKY</b>	
1. Charakteristika rytmických druhů gymnastiky . . . . .	6
1.1. Začlenění druhů RG do systému práce svezu ZRTV . . . . .	7
1.2. Obsah a formy tělovýchovné činnosti ZRTV . . . . .	8
2. Dělení gymnastických cvičení - druhy gymnastiky . . . . .	9
3. Základní pedagogické pojmy . . . . .	11
3.1. Didaktické zásady . . . . .	12
3.2. Vyučovací metody . . . . .	13
4. Vývoj a vlivy na utváření současného pojetí RG . . . . .	15
4.1. Zdravotní gymnastika . . . . .	15
4.2. Rytmika . . . . .	16
4.3. Moderní gymnastika . . . . .	16
4.4. Pohybová výchova . . . . .	16
4.5. Džezgymnastika . . . . .	17
4.6. Aerobní gymnastika . . . . .	18
4.7. Strečink . . . . .	18
4.8. Výrazový tanec . . . . .	19
5. Uplatnění věkových zákonitostí . . . . .	21
6. Osobnost cvičitele . . . . .	24
7. Cvičební jednotka RG . . . . .	26
7.1. Cvičební jednotka kondiční gymnastiky . . . . .	27
8. Specializované oddíly RG . . . . .	29
<b>II. HUDEBNĚ POHYBOVÉ VZTAHY</b>	
1. Zásady a problémy práce s hudebním doprovodem . . . . .	31
2. Sestavování hudebních celků pro cvičební jednotku . . . . .	33
2.1. Příklad výběru hudby pro úvodní a průpravnou část cvičební jednotky . . . . .	33
3. Základní hudebně pohybové vztahy - rytmická cvičení . . . . .	35
<b>III. POHYBOVÉ PROSTŘEDKY RG</b>	
1. Prostředky společného obsahu v ZRTV . . . . .	41
1.1. Všestranně rozvíjející cvičení . . . . .	41
2. Prostředky volitelného obsahu . . . . .	44
2.1. Gymnastické prostředky . . . . .	44
2.1.1. Elementární hudebně pohybová příprava . . . . .	44
2.1.2. Pohybové školení . . . . .	45
2.1.3. Základy cvičení techniky bez náčiní . . . . .	45
2.1.4. Základy techniky cvičení s náčiním . . . . .	46
2.2. Pohybové prostředky z oblasti tanečních žánrů . . . . .	48



2.2.1. Lidový tanec . . . . .	49
2.2.2. Společenský tanec . . . . .	49
2.2.3. Klasický balet . . . . .	50
2.2.4. Moderní tanec . . . . .	50
IV. VÝCHOVA KE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA	
1. Vzpřímené držení těla. . . . .	53
1.1. Hlavní zásady správného držení těla . . . . .	53
1.2. Význam správného držení těla . . . . .	54
1.3. Posturální a fázické svaly . . . . .	55
2. Praktická část - příklady cvičení . . . . .	57
V. CVIČEBNÍ PROGRAMY	
1. Základní polohy a pohyby . . . . .	77
2. Džezgymnastika . . . . .	80
2.1. Cvičební jednotka DG . . . . .	80
3. Příklady cvičební jednotky PV . . . . .	91
3.1. Využití náčiní a nářadí . . . . .	92
4. Aerobní gymnastika . . . . .	99
5. Strečink . . . . .	101
5.1. Blok statického strečinku . . . . .	104
5.2. Blok dynamického strečinku . . . . .	108
6. Taneční gymnastika . . . . .	118
VI. POHYBOVÁ SKLADBA	
1. Charakteristika pohybové skladby . . . . .	125
1.1. Podiová skladba . . . . .	126
1.2. Tvorba podiové skladby . . . . .	127
1.3. Metodické poznámky . . . . .	129
2. Hodnocení podiové skladby . . . . .	130
VII. POŽADAVKY K ZÍSKÁNÍ KVALIFIKACE CVIČITELE RG - III. TŘ. . . . .	133
VIII. LITERATURA . . . . .	135