

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| 1. Úvod . . . . .   | 7  |
| 2. Průpravná cvičení pro gymnastické držení těla. . . . .                     | 9  |
| 2.1. Gymnastické držení těla. . . . .   | 9  |
| 2.2. Specifické požadavky na držení těla při gymnastických cvičeních. . . . . | 10 |
| 2.3. Příklady cvičení. . . . .  | 11 |
| 3. Zpevňování těla. . . . .   | 15 |
| 3.1. Funkce zpevnění. . . . .   | 15 |
| 3.2. Statický režim. . . . .  | 16 |
| 3.3. Dynamický režim. . . . .   | 17 |
| 4. Vybrané základní pohybové schopnosti. . . . .                              | 21 |
| 4.1. Obratnost. . . . .   | 21 |
| 4.2. Pohyblivost. . . . .   | 32 |
| 4.2.1. Praktické příklady. . . . .  | 33 |
| 4.3. Síla. . . . .  | 40 |
| 4.3.1. Praktické příklady. . . . .  | 41 |
| Svaly paží. . . . .   | 42 |
| Svaly břišní. . . . .   | 44 |
| 5. Stojková příprava. . . . .   | 47 |
| 6. Odrazová příprava. . . . .   | 55 |
| 6.1. Prostředky a praktická cvičení odrazové přípravy. . . . .                | 57 |
| 7. Doskoková příprava. . . . .  | 66 |
| 7.1. Praktická cvičení doskokové přípravy. . . . .                            | 68 |
| 8. Rotační příprava. . . . .  | 69 |
| Literatura . . . . .  | 71 |