

OBSAH

1 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY	5
1.1 Gymnastická terminologie	7
2 HISTORIE GYMNASTIKY	8
3 STRUKTURA A TECHNIKA GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ	12
3.1 Struktura gymnastických pohybů.....	12
3.2 Aplikace fyzikálních zákonitostí v gymnastickém pohybu	13
3.3 Technika pohybových činností v gymnastice	15
4 POHYBOVÝ OBSAH GYMNASTIKY.....	17
4.1 Cvičení průpravná a prostná	17
4.2 Cvičení akrobatická.....	18
4.3 Cvičení na kruzích	20
4.4 Cvičení na hrazdě.....	22
4.5 Cvičení na bradlech.....	23
4.6 Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí.....	25
4.7 Cvičení na koni našíf.....	26
4.8 Cvičení na kladině.....	27
4.9 Přeskok	28
4.10 Cvičení na trampolíně	30
5 SOMATICKÉ A FUNKČNÍ ASPEKTY GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ.	31
5.1 Pohybový rozsah a rozvoj pohyblivosti.....	31
5.2 Krytí výdeje energie - rozvoj energetických systémů	32
5.3 Svalstvo a rozvoj silových schopností.....	33
6 PSYCHOMOTORICKÉ ASPEKTY A MOTORICKÉ UČENÍ	35
6.1 Koordinační pohybové schopnosti	35
6.2 Motorické učení	36
6.3 Stav CNS a psychiky.....	37
7 UPPLATNĚNÍ GYMNASTIKY VE VÝCHOVĚ A VZDĚLÁVÁNÍ.....	38
7.1 Právní aspekty	38
7.2 Cíle gymnastických cvičení u různých skupin populace.....	39
7.3 Organizační formy.....	40
7.4 Projekt a realizace gymnastických cvičení	41
7.4.1 Poznávání cílové populace a operacionalizace cílů	41
7.4.2 Rozbor a plán cvičení, materiálního a organizačního řešení.....	41
7.4.3 Plán didaktické interakce a aplikace didaktických řídicích stylů.....	42
7.4.4 Realizace gymnastických cvičení	43
7.4.5 Kontrola, vyhodnocení, zpětné vazby.....	44
7.5 Šíření informací a tvorba tradice gymnastiky	45

8 GYMNASTICKÉ SPORTY A SOUTĚŽE	46
8.1 Sportovní gymnastika.....	46
8.1.1 Pravidla a rozhodování	46
8.1.2 Trénink sportovní gymnastiky	49
8.2 Moderní gymnastika.....	50
8.2.1 Soutěže, pravidla a hodnocení	51
8.2.2 Trénink moderní gymnastiky	52
8.3 Euroteam	53
8.4 Sportovní aerobik	54
8.5 Akrobatický rokenrol	54
8.6 Další gymnastické sporty a soutěže	55
9 NESOUTĚŽNÍ DRUHY GYMNASTIKY	56
9.1 Dance aerobik.....	56
9.2 Aerobní gymnastika - aerobik	57
9.3 Aerobik a posilování	58
9.4 Callanetics - kalanetika	59
9.5 Strečink - protahovací cvičení	59
9.6 Step aerobik.....	60
9.7 Vodní aerobik – Aqua Aerobics	62
9.8 Sleath gymnastics	62
9.9 Džezgymnastika	62
9.10 Orientální systémy cvičení	63
10 MATERIÁLNÍ PROSTŘEDÍ	64
10.1 Kryté a venkovní prostory	64
10.2 Nářadí a náčiní	65
10.3 Osobní výstroj a pomůcky	66
LITERATURA.....	67
PŘÍLOHA I	68
PŘÍLOHA II.....	69

Autorský kolektiv:

BREJCHOVÁ Petra, Mgr.

HARVÁNEK Ladislav, Mgr.

HERCIG Stanislav, PaedDr. CSc.

KOSTADINOVÁ Alena, PaedDr. CSc.

MIKYSKOVÁ Šárka, Mgr.