

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. OBSAH TÉMATICKÝCH CELKŮ	8
3. ZPEVNŮVACÍ PRŮPRAVA	9
PŘÍKLADY - CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ	9
CVIČENÍ S MEDICINBALEM	13
4. AKROBACIE	14
4.1 KOTOUL	14
Definice	14
Chyby	14
Pohybové předpoklady	15
Metodika nácviku	15
Záchrana a pomoc	16
Modifikace kotoulu	16
Vazby	17
4.2 KOTOUL VZAD	18
Definice	18
Chyby	18
Pohybové předpoklady	19
Metodika	19
Záchrana a pomoc	20
Modifikace	20
Vazby	21
Vazby kotoulů	22
4.3 STOJ NA RUKOU	23
Definice	23
Chyby	23
Pohybové předpoklady	23
Metodika	23
Záchrana o pomoc	24
Modifikace	24
Vazby	25
4.4 PŘEMET STRANOU	26
Definice	26
Chyby	26
Pohybové předpoklady	27
Metodika	27
Záchrana a pomoc	27
Modifikace	27
Vazby	28
4.5 VÁHA PŘEDKLONMO	28
Definice	29
Chyby	29
Pohybové předpoklady	29
Metodika nácviku	29
Modifikace	29
Vazby	29

4.6 SKOKY	30
4.7 AKROBATICKE KOMBINACE	32
5. PŘESKOK	33
5.1 TEORIE PŘESKOKU	33
<i>Definice</i>	33
<i>Chyby</i>	35
<i>Pohybové předpoklady</i>	35
<i>Metodika</i>	35
5.2 SKOKOVÁ PRŮPRAVA	36
5.3 ROZNOŽKA	39
5.4 SKRČKA	40
6. TRAMPOLÍNKA	41
<i>Definice</i>	41
<i>Chyby</i>	41
<i>Pohybové předpoklady</i>	41
<i>Metodika</i>	41
<i>Záchrana a pomoc</i>	42
<i>Modifikace</i>	42
7. HRAZDA	43
7.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ NA HRAZDĚ	43
<i>Definice</i>	43
<i>Chyby</i>	43
<i>Pohybové předpoklady</i>	44
<i>Metodika</i>	44
<i>Záchrana a pomoc</i>	44
<i>Modifikace</i>	45
<i>Vazby</i>	45
7.2 PŘEŠVIHY	46
<i>Definice</i>	46
<i>Chyby</i>	46
<i>Pohybové předpoklady</i>	46
<i>Metodika</i>	46
<i>Záchrana a pomoc</i>	47
<i>Modifikace</i>	47
<i>Vazby</i>	47
7.3 SEŠIN	47
<i>Definice</i>	47
<i>Chyby</i>	48
<i>Pohybové předpoklady</i>	48
<i>Metodika</i>	48
<i>Záchrana a pomoc</i>	48
7.4 VÝMYK	49
<i>Definice</i>	49
<i>Chyby</i>	49
<i>Pohybové předpoklady</i>	49
<i>Metodika</i>	49
<i>Záchrana a pomoc</i>	50
<i>Modifikace</i>	50
<i>Vazby</i>	50
8. Kladina	51
<i>Definice</i>	51
<i>Chyby</i>	51
<i>Pohybové předpoklady</i>	51
<i>Metodika</i>	51

<i>Záchrana a pomoc</i>	51
<i>Variety prvku</i>	51
<i>Vazby</i>	53
9. VYUŽITÍ ŠVÉDSKÉ BEDNY	55
10. PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY	59
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA Č. 1	60
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA Č. 2	61
11. LITERATURA	62