

Obsah

PODĚKOVÁNÍ.....	6	PŘESKOK (V. Svatoň, M. Zítko)	
ÚVOD	7	21. Průpravná cvičení pro gymnastický odraz	57
GYMNASTIKA A JEJÍ HODNOTY	8	22. Přímé skoky	59
SPEKTRUM DIDAKTICKÝCH STYLŮ	9	23. Průpravná cvičení pro převratové přeskoky	61
METODICKÉ A ÚKOLOVÉ LISTY	11	24. Převratové přeskoky	63
I. METODICKÉ LISTY se zacílenými průpravnými cvičeními (M. Zítko)	13	HRAZDA (V. Svatoň)	
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ		25. Průpravná cvičení na hrazdě	65
1. Zpevňování trupu a končetin	15	26. Výmyk a mety ve vzporu na hrazdě	67
2. Pohyblivost v ramenních a kyčelních kloubech	17	27. Podmet	69
3. Rotační příprava	19	28. Toče	71
4. Odrazová příprava	21	29. Vzepření na hrazdě	73
5. Posilování na šplhacím nářadí	23	30. Nabírání kmihu – vzepření vzklopno	75
6. Kompenzační cvičení	25	BRADLA (M. Zítko)	
II. METODICKÉ LISTY zaměřené na techniku a metodiku osvojování pohybových tvarů v akrobacii a ve cvičení na nářadí	27	31. Komíhání ve vzporu, přednožka, zánožka	77
AKROBACIE (V. Svatoň)		32. Kotoul, stoj na ramenou	79
7. Kotoul	29	KRUHY (V. Svatoň)	
8. Kotoul vzad	31	33. Komíhání ve svisu	81
9. Stoj na rukou, kotoul vzad do stoje na rukou	33	34. Houpaní	83
10. Přemet stranou, rondat	35	TRAMPOLÍNKA (N. Vlasáková)	
11. Přemet	37	35. Průprava pro přímé skoky	85
12. Salto, přemet vzad	39	36. Přímé skoky	87
KLADINA (A. Zámotná)		37. Průprava pro převratové skoky	89
13. Chůze, kroky, poskoky	41	38. Převratové skoky	91
14. Skoky	43	III. ÚKOLOVÉ LISTY zaměřené na samostatné a tvořivé učení žáků (J. Procházková, V. Svatoň)	93
15. Obraty	45	39. Tvorba akrobatických řad pro dívky	95
16. Kotoul	47	40. Tvorba akrobatických řad pro chlapce ...	97
17. Náskoky	49	41. Nabídka sestav na hrazdě pro dívky	99
18. Seskoky	51	42. Nabídka sestav na hrazdě pro chlapce .	101
19. Rovnovážné postoje a polohy	53	43. Tvorba sestav na kladině	103
BRADLA O NESTEJNÉ VÝŠI ŽERDI (Z. Mazurovová)		44. Tvorba sestav na různém nářadí	105
20. Výmyk, vzepření oporem, vzepření závěsem, zánožka	55		