

OBSAH

	Předmluva	
	1. Úvod	7
	2. Základní část	9
	2.1 Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy	9
	2.2 Tělovýchovné prostředky a činnosti	9
81.	2.3 Organizační formy	10
	2.4 Didaktické zásady	11
M.	2.5 Držení těla	12
	2.5.1 Charakteristika správného držení těla	12
	2.5.2 Morfologické a funkční předpoklady vzpřímeného držení těla	13
	2.5.3 Hodnocení držení těla	14
	2.6 Soubory přímivých a vyrovnávacích cviků	16
	2.6.1 Přímivé cviky	16
	2.6.2 Vyrovnávací cviky pro odstranění hlavních <u>posturálních oslabení</u>	20
13.	2.6.2.1 Plochá záda	20
14.	2.6.2.2 Kulatá záda	24
15.	2.6.2.3 Bederní hyperlordóza	28
16.	2.6.2.4 Skoliotické držení těla	31
21.	2.6.2.5 Vbočená a vybočená kolena, ploché nohy	35
	3. Rozšiřující část	40
	3.1 Soubory dechových cvičení	40
	3.1.1 Dechová cvičení pro děti	40
	3.1.2 Dechová cvičení pro vnitřní posílení	43
	3.2 Relaxační cvičení pro děti	44
	3.3 Cvičení pro uvolnění krční páteře	45
	3.4 Spinální cvičení	47
	3.5 Čínská harmonizační orgánová soustava cviků	53
	4. Informační zdroje	63