

OBSAH

Předmluva	5
1. Úvod k programovanému vyučování přeskokům ve sportovní gymnastice	7
2. Charakteristika přeskoků ve sportovní gymnastice	9
3. Vybrané požadavky nácviu přeskoků	11
4. Programovaný učební postup odrazu	13
5. Programovaný učební postup roznožky	18
6. Programovaný učební postup skrčky	24
7. Programovaný učební postup schylky	30
8. Programovaný učební postup odbočky	35
9. Programovaný učební postup přemetu	40
10. Programovaný učební postup přímých skoků na trampolínce	45
11. Programovaný učební postup salta	50
Literatura	54