

# OBSAH

Seznam zkratk . . . . .	5
Předmluva . . . . .	6
<b>PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>1. Gymnastika – gymnastické programy (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2. Gymnastika pro všechny (V. Novotná, J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>3. Taneční a hudebně-pohybová výchova, lidový tanec (M. Fričová) . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>4. Rytmické cítění (A. Kašparová) . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>5. Gymnastika pro předškolní děti (A. Kubaň) . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>6. Gymnastické programy pro seniory</b> <i>(V. Novotná, I. Holá, K. Doležalová) . . . . .</i>	<b>53</b>
<b>APLIKACE PROGRAMŮ GYMNASTIKY A TANCE PRO OSOBY</b> <b>SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI (OSP) . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>7. Hudba a pohyb (J. Mihule) . . . . .</b>	<b>61</b>
<b>8. Aplikace programů gymnastiky pro jednotlivé skupiny osob</b> <i>se specifickými potřebami (K. Doležalová) . . . . .</i>	<b>74</b>
<b>9. Gymnastika OSP – pohybová gramotnost (I. Holá) . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>10. Hudebně-pohybová výchova a rytmická gymnastika pro osoby</b> <i>se specifickými potřebami (I. Holá) . . . . .</i>	<b>92</b>
<b>11. Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>PŘÍKLADY PROGRAMŮ . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>12. Aerobik (J. Černá) . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>13. Cvičení s náčiním – síť (V. Novotná) . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>14. Tvorba cvičebních jednotek v Gymnastice pro všechny (J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>15. Gymnastika pro všechny – příklad: doskok (J. Chrudimský) . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>16. Vybrané české a moravské lidové tance (M. Fričová) . . . . .</b>	<b>142</b>

<b>17. Aplikace lidového tance pro OSP (M. Fričová)</b> .....	150
<b>18. Kondiční programy pro OSP (K. Doležalová)</b> .....	154
<b>19. Rozcvičení s hudbou (V. Novotná)</b> .....	161
Literatura.....	166
Summary.....	168