

## Obsah

1	Úvod .....	5
2	Gymnastická příprava a k čemu slouží .....	6
3	Zpevňovací a podporová příprava .....	7
3.1	Cvičení pro nácvik zpevněného držení těla .....	8
3.2	Cvičení podporové přípravy .....	10
4	Rotací příprava včetně přípravy pro kotouly .....	15
4.1	Rotace kolem podélné osy těla, převaly .....	15
4.2	Kolébky, příprava pro kotouly .....	19
5	Odrážecí a doskoková příprava, příprava pro přeskoky .....	22
6	Příprava pro cvičení na kruzích, bradlech a hrazdě .....	27
6.1	Seznamovací a přípravná cvičení na kruzích .....	27
6.2	Seznamovací a přípravná cvičení na dětských bradlech .....	30
6.3	Seznamovací a přípravná cvičení na hrazdě .....	33
7	Rovnovážná příprava a příprava pro cvičení na kladině .....	35
7.1	Rovnovážná příprava .....	35
7.2	Seznamovací a přípravná cvičení na kladině .....	38
8	Základy rytmické gymnastiky .....	43
8.1	Pohybová příprava .....	43
8.1.1	Cvičení a motivy pro pohybovou přípravu .....	45
8.2	Hudebně pohybová příprava .....	48
8.2.1	Jednoduché rytmické pohyby .....	51
8.2.2	Rytmické a taneční hry .....	52
8.3	Taneční příprava .....	54
8.3.1	Chůze .....	55
8.3.2	Běh .....	55
8.3.3	Přísunný krok .....	55
8.3.4	Poskočný krok .....	57
8.3.5	Řezankový krok .....	58
8.3.6	Trojdup, čtyřdup .....	58
8.3.7	Přeměnný krok .....	59
8.3.8	Polkový krok .....	59
8.3.9	Valčíkový krok .....	60
8.3.10	Mazurkový krok .....	61
8.3.11	Obkročák .....	62
8.3.12	Baskický krok (valašský krok) .....	62

8.3.13	Jive .....	62
8.3.14	Cha-cha .....	63
8.3.15	Waltz.....	64
9	Seznam použitých zdrojů.....	64