

Obsah

TROCHU TEORIE

1. Togu jako balanční pomůcka	5
2. Pohybový systém a držení těla	8
3. Kompenzační a balanční cvičení	12
4. Mladší školní věk	18

VÍCE PRAXE

5. Program a zásady cvičení na Togu	21
6. Cvičení uvolňovací	23
7. Cvičení protahovací	37
8. Cvičení posilovací	58

UKÁZKA LEKCE

9. Ukázka tréninkové jednotky	85
10. Doporučení pro praxi	87
11. Seznam literatury a použité zdroje	88