

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Přístupy ke gymnastice</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Filozofie výuky gymnastiky</b> . . . . .	<b>10</b>
▶ Nová filozofie výuky gymnastiky . . . . .	10
Jak postupovat při výuce gymnastiky . . . . .	10
Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem . . . . .	11
▶ Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu . . . . .	11
<b>Pohybové schopnosti a dovednosti</b> . . . . .	<b>13</b>
▶ Zábavné posilování . . . . .	14
Cvičení pro jednotlivce . . . . .	15
Cvičení ve dvojicích . . . . .	16
Skákání přes švihadlo . . . . .	18
Šplh . . . . .	20
▶ Posilovací program . . . . .	21
Trénink č. 1 . . . . .	21
Trénink č. 2 . . . . .	22
Trénink č. 3 . . . . .	23
Trénink č. 4 . . . . .	24
Trénink č. 5 . . . . .	25
▶ Učení se dovednostem . . . . .	26
<b>Cvičební a metodické prvky</b> . . . . .	<b>28</b>
▶ Air track . . . . .	28
Skoky s použitím náčiní . . . . .	28
Skoky bez použití náčiní . . . . .	30
Skoky s využitím cvičebních a metodických prvků . . . . .	32
<b>Akrobatické prvky</b> . . . . .	<b>43</b>
▶ Kotoul vpřed . . . . .	43
Varianty kotoulu vpřed . . . . .	43
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	45
Metodika nácviku . . . . .	45
Dopomoc . . . . .	48



▶ Kotoul letmo. . . . .	49
Metodika nácviku. . . . .	49
Dopomoc. . . . .	51
▶ Salto vpřed . . . . .	52
Varianty salta vpřed. . . . .	52
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	52
Metodika nácviku. . . . .	53
Dopomoc. . . . .	53
▶ Kotoul vzad . . . . .	54
Varianty kotoulu vzad. . . . .	54
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	55
Metodika nácviku. . . . .	57
Dopomoc. . . . .	61
▶ Kotoul vzad do stoje na rukou. . . . .	61
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	62
Metodika nácviku. . . . .	63
Dopomoc. . . . .	65
▶ Stoj na rukou . . . . .	66
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	67
Metodika nácviku. . . . .	70
Dopomoc. . . . .	72
▶ Přemet stranou. . . . .	74
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	75
Metodika nácviku. . . . .	76
Dopomoc. . . . .	79
<b>Skrčka . . . . .</b>	<b>81</b>
▶ Jak na skrčku . . . . .	81
Průpravná a posilovací cvičení . . . . .	83
Metodika nácviku. . . . .	89
Dopomoc. . . . .	92
Příklad stanovišť pro výuku skrčky . . . . .	92
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>93</b>
Seznam literatury . . . . .	94