

# Obsah

Úvod .....	5
1 Historie moderní (umělecké) gymnastiky .....	6
2 Charakteristika moderní gymnastiky a způsob hodnocení sestav .....	8
3 Pohybové školení – základní polohy a pohyby jednotlivých částí těla ..	11
3.1 Pohyby šíje a hlavy .....	11
3.2 Pohyby paží .....	11
3.3 Pohyby dolních končetin .....	16
3.4 Pohyby trupu .....	18
4 Cvičení bez náčiní .....	24
4.1 Základní lokomoční pohyby .....	24
4.2 Taneční kroky .....	27
4.3 Skoky .....	31
4.4 Rovnováha .....	36
4.5 Obraty .....	40
4.6 Prostorová cvičení .....	42
4.7 Akrobatická cvičení .....	46
5 Užívané znakové názvy .....	48
Závěr .....	49
Literatura: .....	50