

Obsah

1	Úvod do rytmické gymnastiky sportovců s mentálním postižením.....	7
1.1	Gymnastika a mentální postižení	7
1.2	Rytmická gymnastika jako součást sportovního programu Speciálních olympiád	7
1.3	Rytmická gymnastika v Českém hnutí Speciálních olympiád (ČHSO)	8
1.4	Přínosy a limity rytmické gymnastiky v rámci ČHSO	9
1.5	Přehled základních pravidel RG v SOI.....	10
1.5.1	Disciplíny	10
1.5.2	Oblečení a náčiní	11
1.5.4	Sestavy a jejich hodnocení.....	12
1.6	Základy pravidel a přístupu na soutěžích	13
	Rejstřík pojmů	14
	Referenční seznam	15
2	Praktická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v rámci ČHSO.....	17
2.1	Rytmická gymnastika	18
2.2	Stanovení cílů	18
2.3	Dílčí části tréninkové jednotky	19
2.4	Strava	22
2.5	Nácvik základní skupiny prvků bez náčiní.....	22
2.5.1	Skoky.....	23
2.5.2	Rovnovážné prvky	25
2.5.3	Obraty.....	26
2.5.4	Rozvoj pohyblivosti	27
2.6	Nácvik dovedností s náčiním	29
2.6.1	Švihadlo	29
2.6.2	Obruč.....	33
2.6.3	Míč	37
2.6.4	Kužele	40
2.6.5	Stuha	43
2.7	Skupinové aktivity.....	46
2.8	Modifikace a přizpůsobování	54
2.9	Uspořádání soutěže.....	55
2.10	Ukázkové části tréninkové jednotky	55
2.11	Protahení – strečink.....	57
2.12	Choreografie na zlepšení základních pohybových dovedností.....	62
2.13	Baletní příprava.....	63
2.14	Hodnocení skladeb	68
2.15	Seznam prvků rytmické gymnastiky na Speciálních olympiádách.....	71
2.16	Sestavy	72
	Úroveň A – švihadlo	75
	Úroveň A – obruč.....	76
	Úroveň A – míč.....	77

Úroveň A – stuha.....	78
Úroveň B – švihadlo.....	79
Úroveň B – obruč.....	80
Úroveň B – míč.....	81
Úroveň B – stuha.....	82
Úroveň 1 – švihadlo.....	83
Úroveň 1 – obruč.....	85
Úroveň 1 – míč.....	87
Úroveň 1 – stuha.....	89
Úroveň 2 – obruč.....	91
Úroveň 2 – míč.....	93
Úroveň 2 – kužele.....	95
Úroveň 2 – stuha.....	97
Úroveň 3 – švihadlo.....	99
Úroveň 3 – míč.....	101
Úroveň 3 – kužele.....	103
Úroveň 3 – stuha.....	105
Skupinová cvičení – prostrná.....	107
Skupinová cvičení – míč.....	109