

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
DNEŠNÍ POJETÍ GYMNASTIKY A JEJÍ VÝZNAM	7
FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO A TŘÍDĚNÍ GYMNASTICKÝCH CVIKŮ	9
PEDAGOGICKÉ ZÁSADY UPLATŇOVANÉ V GYMNASTICE.	13
ORGANIZAČNÍ A METODICKÉ POKYNY	15
ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ A ZPŮSOB PROVEDENÍ NĚKTERÝCH CVIKŮ	16
PŘEHLED SVALŮ A ANATOMICKÝCH VÝRAZŮ POUŽITÝCH V PŘÍRUČCE	21
CVIČENÍ JEDNOTLIVCŮ BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ	23
Cvičení rušná	25
a) Chůze	25
b) Běh	31
c) Skoky	36
d) Lezení	40
e) Cvičení postřehu a pohotovosti	41
Cvičení kondiční.	46
a) Cviky pohyblivosti	46
Paže	46
Pohyby lopatky (ramen)	47
Pohyby v ramenním kloubu	48
Pohyby v ramenním a loketním kloubu	53
Pohyby v ramenním kloubu a kloubech ruky	54
Celková pohyblivost paží	56
Páteř.	56
Pohyby v krční páteři	58
Flexe páteře (předklony)	59
Extenze páteře (záklony)	63
Lateroflexe páteře (úklony)	64

Flexe, lateroflexe nebo extenze páteře spojená s rotací (rotační klony)	67
Opakovaná rotace páteře	70
Cirkumdukce páteře (kroužení)	71
Pánev	73
Pohyby pánve v předozadní rovině	74
Pohyby pánve v čelné rovině	76
Otáčivé pohyby pánve kolem svislé osy	77
Krouživé pohyby pánve	77
Nohy	78
Flexe a extenze v kyčelním kloubu (přednožování a zanožování)	79
Abdukce a addukce v kyčelním kloubu (unožování a přednožování dovnitř)	83
Pohyby v kolenním kloubu	88
Pohyby v hlezenním kloubu	89
Celková pohyblivost nohou	90
b) Cviky posilovací	91
Paže	91
Pletenec ramenní	92
Natahovače paží	95
Svalstvo ruky	98
Záda	99
Šíjové svalstvo	101
Mezilopatkové svalstvo	101
Vzpřimovače trupu	103
Břicho	108
Přímé břišní svalstvo	111
Šikmé břišní svalstvo	118
Nohy	124
Natahovače nohou — statické posilování	125
Natahovače nohou a vnitřní orgány — dynamické posilování	131
Svaly chodidla	140
c) Cviky uvolňovací	141
Paže	142
Trup	143
Nohy	143
Celkové uvolnění	145

d) Cviky rovnováhy	146
e) Speciální cviky nervosvalové koordinace	148
Cviky asymetrické	149
Cviky achronické	152
Cviky arytmičné	153
f) Cvičení dechová	155
CVIČENÍ DVOJIC A VĚTŠÍCH CELKŮ BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ	159
Cvičení rušná	160
a) Cvičení ve dvojicích	160
b) Cvičení v trojicích	168
c) Cvičení ve skupinách	172
d) Cvičení v řadech	175
e) Cvičení v zástupech	180
f) Cvičení v kruhu	184
g) Drobné hry bez náčiní a nářadí	188
Honičky	189
Štafetové hry	193
Různé	197
Cvičení kondiční	201
a) Cviky pohyblivosti	202
Paže	202
Trup	203
Nohy	206
b) Cviky posilovací	209
Paže	209
Záda	212
Břicho	216
Nohy	219
CVIČENÍ SE ŠVIHADLY	223
Cvičení rušná	225
Cvičení kondiční	236

CVIČENÍ S KRÁTKOU TYČÍ	243
Cvičení rušná	243
Cvičení kondiční.	254
a) Cviky pohyblivosti	254
Paže	254
Trup	255
Nohy	257
b) Cviky posilovací	259
Žáda	259
Břicho	261
Nohy	262
c) Cviky ve dvojicích	263
CVIČENÍ S ČINKAMI	269
Cvičení rušná	270
Cvičení kondiční.	273
Cviky posilovací	273
Paže	273
Trup	276
Nohy	280
CVIČENÍ S PLNÝMI MÍČI	281
Cvičení rušná	282
Cvičení kondiční.	297
a) Posilovací cvičení jednotlivců	297
b) Posilovací cvičení ve dvojicích	301
c) Házení a chytání	303
CVIČENÍ NA LAVIČKÁCH	306
Cvičení rušná	307
Cvičení kondiční.	325
a) Cviky pohyblivosti	325
b) Cviky posilovací	327
c) Cvičení ve dvojicích a u žebřin	332
d) Cvičení s lavičkou	334

CVIČENÍ NA ŽEBŘINÁCH	338
Cvičení rušná	340
Cvičení kondiční	342
a) Cviky pohyblivosti	342
Trup	342
Nohy	343
a) Cviky posilovací	347
Paže	347
Záda	350
Přímé břišní svaly	353
Šikmé břišní svaly	355
Nohy	358
c) Cviky ve dvojicích	360
CVIČENÍ S VYUŽITÍM ŽÍNĚNEK	366
PŘÍKLADY GYMNASTICKÝCH CVIČEBNÍCH CELKŮ	373
LITERATURA	395