

OBSAH

Předmluva.....	5
1. Pojem gymnastika (V. Novotná)	7
2. Dělení gymnastiky (V. Novotná)	10
2.1 Základní gymnastika.....	12
2.2 Rytmická gymnastika.....	13
2.3 Všeobecná gymnastika.....	14
3. Gymnastické sporty	17
3.1 Sportovní gymnastika (J. Kubička)	17
3.2 Akrobatický Rock and Roll (J. Kubička).....	30
3.3 Sportovní akrobacie (J. Kubička)	31
3.4 Skoky na trampolíně (J. Kubička)	32
3.5 Euroteam (J. Křištofič).....	33
3.6 Fitness (J. Křištofič).....	35
3.7 Moderní gymnastika (Š. Panská).....	35
3.8 Estetická skupinová gymnastika (Š. Panská).....	37
3.9 Sportovní aerobik (M. Skopová).....	37
4. Teoretické základy gymnastických aktivit (J. Křištofič)	40
5. Pohybové učení v gymnastice (J. Křištofič).....	42
5.1 Determinanty pohybového učení	43
5.2 Specifika dílčích fází pohybového učení	46
5.3 Didaktické přístupy k pohybovému učení	47
6. Technika pohybových činností v gymnastických sportech (J. Křištofič)...	50
6.1 Biologická složka techniky	50
6.2 Fyzikální složka techniky	53
6.3 Právní složka techniky	67
7. Technický základ pohybu (J. Křištofič)	69
8. Analýzy pohybových činností (J. Křištofič).....	71
9. Didaktický proces ve školní a spolkové tělesné výchově (V. Svatoň)	73
9.1 Didaktické formy	74
9.2 Didaktické řídicí styly	75
10. Základy teorie tréninku ve sportovní gymnastice (J. Kubička).....	79
10.1 Vymezení pojmů	79
10.2 Plánování sportovní přípravy	80
10.3 Organizace tréninku ve sportovní gymnastice	80
10.4 Provádění sportovního tréninku	86
10.5 Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy	89