
Obsah

ÚVOD (J. Kostková)	5
OBSAH RYTMICKÉ GYMNASTIKY	7
HUDBA A POHYB (J. Mihule)	10
Hudba užitá	11
Zápis hudby	15
ZÁKLADNÍ CVIČENÍ RYTMICKÉ GYMNASTIKY (Z. Wálová)	19
Zdravotní a vyrovnávací cvičení	19
Funkční rovnováha hlavních svalových skupin	19
Správné držení těla	20
Rovnoměrné tvarování postavy	23
Protahování a uvolňování nejčastěji zkrácených svalových skupin	24
Posilování nejčastěji oslabených svalových skupin	55
Relaxační a dechová cvičení	78
Všestranně rozvíjející (kondiční) cvičení	86
Rozvoj pohybových schopností	86
Silové schopnosti	86
Vytrvalostní schopnosti	87
Rychlostní schopnosti	90
Obratnostní schopnosti	91
Pohyblivost	92
Příklady cvičení	95
SPECIFICKÁ CVIČENÍ RYTMICKÉ GYMNASTIKY	142
Hudebně pohybová příprava (J. Mihule, D. Štátná)	142
Puls počítacích dob	142
Subjektivní rytmizace	151
Tempo	152
Seskupování počítacích dob – metrum	159
Metrický impuls	163
Rytmus	168
Práce s rytmickými modely	169
Dynamika	183
Švihový a vedený pohyb	193

POHYBOVÉ ŠKOLENÍ (D. Štátná)	200
ZÁKLADY TECHNIKY CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ (D. Štátná) . . .	205
Chůze a běh	205
Taneční kroky	206
Skoky, rovnováhy, obraty	206
ZÁKLADY TECHNIKY CVIČENÍ S NÁČINÍM	
(D. Štátná)	209
Švihadlo	209
Obruč	226
Míč	245
Kužele	281
Závoj	308
Stuha	318
DIDAKTIKA V RYTMICKÉ GYMNAŠTICE (J. Kostková)	336
Osvojování pohybu – motorické učení	337
Řízení tělovýchovného procesu v rytmické gymnastice	339
Cvičební hodina	342
Metody práce	343