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 arytmické 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
Záda 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