

Obsah

1. Úvod	9
2. Je třeba poučit se z minulosti	11
3. K pedagogické praxi	18
3.1 Pozornost	20
3.2 Výklad učiva	20
3.3 Přesnost cvičení	21
3.4 Koncentrace pohybového úsilí	22
3.5 Současná kompenzace	22
3.6 Následná kompenzace	23
3.7 Cvičební tempo	24
3.8 Rytmus	24
3.9 Kontrola cvičenců při cvičení	25
4. Organizační formy ve zdravotní tělovýchově	27
4.1 Cvičební jednotka	27
4.2 Plavání	32
4.3 Tělovýchovné činnosti v zimním období	33
4.4 Turistika	33
4.5 Letní rekreační tábory	34
5. Základní vyrovnávací prostředky	35
5.1 Základní cvičební polohy	36
5.1.1 Leh na zádech	37
5.1.2 Leh na břiše	38
5.1.3 Leh na boku	40
5.1.4 Sed zkřížený skrčmo	40
5.1.5 Sed snožný	42
5.1.6 Klek sedmo	43

5.1.7	Vzpor klečmo	44
5.1.8	Klek	44
5.1.9	Stoj	45
5.2	Cvičení pro vzpřímené držení těla	48
5.2.1	Cvičební příklady	51
5.2.1.1	Cvičení v lehu na zádech	52
5.2.1.2	Cvičení v lehu na břiše	66
5.2.1.3	Cvičení v lehu na boku	69
5.2.1.4	Cvičení v sedu skrčmo zkřížném	71
5.2.1.5	Cvičení v sedu roznožném	77
5.2.1.6	Cvičení v kleku sedmo	82
5.2.1.7	Cvičení ve vzporu klečmo	82
5.2.1.8	Cvičení v kleku	88
5.2.1.9	Cvičení ve stoji	93
	Závěr	96
5.3	Dechová cvičení	96
5.3.1	Významy dýchání pro lidský organismus	98
5.3.1.1	Metabolický význam dýchání	98
5.3.1.2	Mechanický význam dýchání	98
5.3.1.3	Formativní význam dýchání	99
5.3.1.4	Regulační význam dýchání	100
5.3.2	Podmínky pro dechová cvičení	100
5.3.2.1	Vhodný cvičební oděv	101
5.3.2.2	Čisté dutiny nosní	101
5.3.2.3	Cvičíme na lačno	104
5.3.3	Rozdělení dechových cvičení	104
5.3.3.1	Dechová cvičení bez doprovodných pohybů částí těla	106
5.3.3.1.1	Cvičení v lehu na zádech	107
5.3.3.1.2	Cvičení v lehu na břiše	111
5.3.3.1.3	Dechová vlna	115
5.3.3.1.4	Další cvičební příklady k praktickému využití	117
5.3.3.2	Dechová cvičení s doprovodnými pohyby částí těla	119
5.3.3.3	Dodatek	146
5.4	Relaxační cvičení	148
5.4.1	Frekventované metody relaxačních cvičení a jejich dělení	152
5.4.1.1	Mimovolní relaxace	152
5.4.1.2	Volní relaxace	153
5.4.2	Relaxace ve zdravotní tělesné výchově	154
5.4.2.1	Příprava k relaxačnímu cvičení	155
5.4.3.2	Nácvik relaxace po předchozím protažení svalových skupin	156
5.4.3.3	Nácvik lokální relaxace	173
5.4.3.4	Nácvik celkové relaxace	189

5.4.3.5 Diferencovaná relaxace	205
5.4.3.6 Další relaxační možnosti	215
5.4.3.7 Dodatek	220
6. Závěr	222
7. Literatura	224