

Obsah

Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Pojem a vývoj gymnastiky	11
1.1 Dělení gymnastiky	13
2. Základní gymnastika	16
2.1 Wellness, fitness	19
2.2 Pohybové programy fitness	19
2.3 Didaktika základní gymnastiky	23
3. Tělesná zdatnost	26
3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost	27
4. Držení těla	30
4.1 Orientační posouzení držení těla	32
4.2 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů	33
5. Svalová síla	35
5.1 Posuzování svalové síly	36
5.2 Zásady sestavování posilovacího programu	40
6. Kloubní pohyblivost	42
6.1 Posuzování kloubní pohyblivosti	42
6.2 Zásady a metody rozvoje	46
6.3 Strečink	48
7. Aerobní zdatnost	49
7.1 Posuzování aerobní zdatnosti	49
7.2 Zásady rozvoje	51
7.3 Aerobik	52
8. Stavba cvičební jednotky	55
9. Rozcvičení	56
9.1 Hudebně pohybové vztahy	59
9.2 Rozcvičení s hudebním doprovodem	66
9.3 Pohybové hry	67
10. Základy pořadových cvičení	70

11. Grafický záznam pohybu	73
II. DIDAKTIKA A PŘÍKLADY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V ZÁKLADNÍ GYMNASTICE	79
A. Rozcvičení	81
1. Cvičení pro zahřátí	81
2. Cvičení mobilizační	81
3. Protahovací cvičení – strečink	83
4. Dynamické gymnastické rozcvičení	86
5. Příklad rozcvičení („povinná rozcvička“)	89
6. Příklad rozcvičení s hudebním doprovodem	92
B. Cvičení jednotlivce	96
1. Trup	96
1.1 Funkčně anatomická charakteristika	96
1.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	98
1.3 Cviky pro svalovou sílu	101
2. Paže (horní končetiny)	106
2.1 Funkčně anatomická charakteristika	106
2.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	107
2.3 Cviky pro svalovou sílu	110
3. Nohy (dolní končetiny)	111
3.1 Funkčně anatomická charakteristika	111
3.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	113
3.3 Cviky pro svalovou sílu	116
4. Koordinace	122
4.1 Koordinační cviky	122
C. Cvičení ve dvojicích	127
1. Cviky pro kloubní pohyblivost	127
2. Cviky pro svalovou sílu	130
3. Příklad rozcvičení	133
D. Cvičení s náčiním a na nářadí	135
1. Švihadlo	135
2. Tyče	141
3. Plné míče	146
4. Lehké činky	152
5. Lavičky	158
6. Žebřiny	163
7. Overball	170
E. Akrobatická příprava	176
1. Podporová příprava	176
2. Zpevňovací příprava	177
3. Odrazová příprava	177
4. Doskoková příprava	178
5. Rotační příprava	179
6. Rovnovážná příprava	180
III. PŘÍKLADY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ	181
Kondiční program č. 1 – Koberečky	183

Kondiční program č. 2 – Aerobar (kmitací tyč)	185
Kondiční program č. 3 – Překážková dráha	189
Kondiční program č. 4 – Aerobik	192
Kondiční program č. 5 – Kruhový provoz	196
IV. SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ	198

Učební text *Základní gymnastika* zpracovaný kolektivem autorů řeší potřebu po mnoha letech nově shrnout a vymezit obsah jednotlivých základních druhů gymnastiky. Základní gymnastika je zastřešujícím názvem pro soubor a programy gymnastických činností směřujících k uvědomělému ovládnutí pohybu těla a jeho části v prostoru jako předpokladu sportovního výkonu a současně k ovlivňování závažně orientované zdatnosti jejího paprsku mládeže i dospělých.

Při volbě navázání na předchozí publikace významných autorů J. Wály, L. Šerboše, E. Kadeřáka Z. Wálové se autorkami pokusily obohatit danou problematiku novým přístupem, založeným na akceptování aktuálního požadavku zdravotního hlediska na provádění pohybových aktivit spolu s respektováním soudobých poznatků vědy a výzkumu.

Na základě teoretických poznatků se předkládají praktické postupy pro realizaci postupů při realizování funkcí rozhodujících svalových skupin, které podmiňují držení těla, směr pohybu, podílají se rozhodující měrou na koordinaci pohybů a stabilitě celého těla. Vlivem těchto úloh a její přenos do různých částí těla. *Základní gymnastika* v tomto směru se zabývá zvláště součástí kondičního tréninku v nepříznivějších sportovních disciplínách směřujících na subjektivně maximální sportovní výkon i zcela nezbytnou současně rovněž k dosažení k dosažení pro zdraví škodlivé rovněž všechny tělesné zdatnosti.

Konkrétnější obsah učebního textu, logické členění problematiky do jednotlivých kapitol spolu s praktickými příklady cviků doplněných názornými ilustracemi otevírají této učebnici cestu k širokému využití v praxi. Pro studenty tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově v Praze i na dalších vysokých školách v České republice bude nepostradatelným zdrojem informací. Najde své plné uplatnění i při vzdělávání trenérů a cvičitelů občanských sdružení.

Děkujeme kolegům, kteří přispěli radou i kritikou ke kvalitě předloženého textu, jehož obsahem byla dlouhá a náročná, a přejeme si, aby učebnice *Základní gymnastika* byla v našem vědomí a činnosti v oblasti sportu i tělesné výchovy jako jeden ze základních pilířů naší národní práce.

Kolektiv autorů