

# Obsah

## Úvod

1. **Gymnastika** (Novotná)
2. **Všeobecná gymnastika** (Novotná)
  - 2.1 Systém všeobecné gymnastiky - definice, cíl
  - 2.2 Směry působení všeobecné gymnastiky
  - 2.3 Prostředky všeobecné gymnastiky
  - 2.4 Schéma všeobecné gymnastiky
  - 2.5 Všeobecná gymnastika - zdroje, východiska
    - 2.5.1 Základní systémy
    - 2.5.2 Účelové systémy
    - 2.5.4 Systémy z oblasti hudebně-pohybových vztahů
    - 2.5.5 Vztah všeobecné gymnastiky k ostatním gymnastickým sportům
3. **Pořadová cvičení** (Mansfeld)
4. **Bezpečnost tělovýchovného procesu** (Kostadinovová)
5. **Názvosloví** (Kostadinovová)
6. **Cvičební jednotka** (Zítko)
  - 6.1 Rozcvičení
  - 6.2 Dělení cviků podle fyziologického účinku
7. **Gymnastické hry** (Kostadinovová)
  - 7.1 Honičky
  - 7.2 Závodivé hry
  - 7.3 Hry napodobivé
  - 7.4 Hry s využitím náradí
  - 7.5 Překážkové dráhy
8. **Akrobacie a cvičení na náradí** (Zítko)
  - 8.1 Akrobatická příprava
  - 8.2 Didaktika akrobacie
    - 8.2.1 Rovnovážné polohy
    - 8.2.2 Kotouly
    - 8.2.3 Přemety
    - 8.2.4 Salta
  - 8.3 Didaktika skoků z malé trampolíny
    - 8.3.1 Přímý skok
    - 8.3.2 Skoky s rotací vpřed
  - 8.4 Didaktika přeskoků
    - 8.4.1 Přímé skoky
    - 8.4.2 Převratové skoky
  - 8.5 Didaktika cvičení na hrazdě
  - 8.6 Didaktika cvičení na kruzích
  - 8.7 Didaktika cvičení na paralelních bradlech
  - 8.8 Didaktika cvičení na kladině (Kostadinovová)
9. **Gymnastická cvičení bez náčiní** (Novotná)
10. **Gymnastická cvičení s náčiním** (Novotná)
11. **Aerobik** (Skopová)
12. **Pohybová skladba** (Novotná)

