

Obsah

Úvod.....	5
1 Vymezení pojmu kruhový provoz/kruhový trénink	6
2 Hlavní úkoly kruhového provozu/tréninku	7
3 Obsahová stránka kruhového provozu/tréninku.....	9
3.1 Cvičení jednoduchá, dostatečně známá a technicky zvládnutá.....	9
3.2 Cvičení jednoznačně determinovaná, bez možnosti podstatného zjednodušení	10
3.3 Cvičení nevyžadující záchranu ani dopomoc.....	10
4 Zaměření kruhového provozu/kruhového tréninku.....	11
5 Řízení kruhového provozu/kruhového tréninku.....	13
5.1 Vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích.....	13
5.2 Vymezením cvičební doby na stanovištích	13
5.3 Vymezením doby cvičení i počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích	14
6 Zařazení kruhového provozu/tréninku s ohledem na věkové zvláštnosti	15
7 Seznam použité literatury.....	17