

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