

Obsah

ÚVODEM	5
METODIKA ROZVOJE TĚLESNÝCH VLASTNOSTÍ	7
Metodika rozvoje pohyblivosti	7
Cviky pro zvěšování pohyblivosti	9
Cvičení jednotlivců bez náčiní a nářadí	9
Cvičení ve dvojicích bez náčiní a nářadí	16
Cvičení s náčiním	21
Cvičení na nářadí	25
Akrobatická cvičení	34
Uvolňovací cviky	37
Metodika rozvoje síly	38
Posilovací cviky	50
Cvičení jednotlivců bez náčiní a nářadí	50
Cvičení ve dvojicích bez náčiní a nářadí	56
Cvičení s náčiním	62
Vzpěračská činka	62
Těžká činka	63
Železná koule s uchem	75
Železná koule	79
Lehké činky	83
Pytle s pískem	89
Plné míče	96
Tahové závěsné náčiní a gumové hadice	105
Expandery	117
Krátká švihadla	124
Různé náčiní	126
Cvičení na nářadí	130
Žebřiny	130
Lavička	138

Lano, šplhací tyč	142
Žebřík	144
Kruhy	145
Bradla	146
Stálky	148
Hrazda	148
Pás žíněnek	149
Bedna	151
Koza	155
Kůň	155
Schodiště	156
Metodika rozvoje ostatních tělesných vlastností	157
Metodika rozvoje obratnosti	157
Metodika rozvoje rychlosti	158
Metodika rozvoje vytrvalosti	159
Vzájemný vztah tělesných vlastností	159
ÚČELOVÁ GYMNASTIKA	163
Rozdělení sportů a jejich stručná analýza z hlediska účelové gymnastiky	166
Příklady sestavení systémů účelové gymnastiky pro určitý druh sportu	186
Účelová gymnastika pro lyžaře	186
Účelová gymnastika pro skokana do vody	200
LITERATURA	218