

OBSAH

1	Co bychom měli vědět.....	7
1.1	Anatomická a fyziologická specifika dětí.....	7
1.2	Psychický vývoj.....	9
1.3	Sociální specifika.....	10
1.4	Co můžeme rozvíjet a co můžeme učit na 1. stupni ZŠ v TV?.....	11
1.5	Jak naplánovat vyučovací jednotku TV.....	13
2	Znáte své žáky?.....	15
2.1	Testy obratnosti.....	15
2.2	Testy statické rovnováhy.....	17
2.3	Testy rychlostní.....	18
2.4	Testy koordinace.....	19
2.5	Testy síly.....	19
2.6	Testy flexibility.....	20
3	Akrobacie a cvičení na náradí.....	21
3.1	Bezpečnost a ochrana zdraví žáka je prioritou.....	22
3.1.1	Dopomoc.....	22
3.1.2	Záchrana.....	22
3.1.3	Na co nesmíme zapomenout!.....	25
4	Základy akrobacie.....	28
4.1	Kotoul vpřed.....	28
4.1.1	Průpravná cvičení.....	28
4.1.2	Nácvik kotoulu vpřed.....	29
4.1.3	Organizace nácviku kotoulu vpřed.....	32
4.1.4	Obměny a vazby.....	34
4.2	Kotoul vzad.....	38
4.2.1	Průpravná cvičení.....	38
4.2.2	Nácvik kotoulu vzad.....	40
4.2.3	Organizace nácviku.....	43
4.2.4	Obměny a vazby.....	46
4.3	Stoj na rukou.....	46
4.3.1	Průpravná cvičení.....	46
4.3.2	Nácvik stoje na rukou.....	49
4.3.3	Organizace nácviku.....	51
4.3.4	Obměny a vazby.....	51

4.4	Přemet stranou	53
4.4.1	Průpravná cvičení	53
4.4.2	Nácvik přemetu stranou.....	54
4.4.3	Organizace nácviku	56
4.4.4	Obměny a vazby	58
5	Cvičení na náradí.....	60
5.1	Přeskok	60
5.1.1	Průpravná cvičení	60
5.1.2	Nácvik roznožky.....	62
5.1.3	Nácvik skrčky	65
5.1.4	Organizace nácviku	67
5.2	Hrazda	68
5.2.1	Průpravná cvičení	68
5.2.2	Nácvik sešinu.....	70
5.2.3	Nácvik výmyku.....	71
5.2.4	Organizace nácviku	73
6	Literatura.....	74