

Obsah

Úvod	7
Věkové zákonitosti	10
Senzitivní období ve vývoji dětské motoriky	12
Pohybové učení	15
Jaké dovednosti si osvojovat a proč	20
Výběr talentů	23
Doporučené postupy	24
Cíle	28
Složky gymnastické průpravy	30
Kondice	32
Koordinace	35
Kondičně-koordinační cvičení	36
Akrobacie	37
Malá trampolína	56
Hrazda	66
Kruhy	70
Překonávání překážek	75
Žebřiny	78
Míče	81
Obruče	90
Švihadla	93
Nízká kladina	95
Švédská bedna	98
Expandery	101
Kompenzace	104
Fyzická kompenzace	105
Psychická kompenzace	106
Závěr	108
Literatura	109