

OBSAH

ÚVOD	5
ČÁST VŠEOBECNÁ	8
TANEC A TANEČNÍ VÝCHOVA	8
POHYB A HUDBA	9
POHYB A PROSTOR	13
Citlivost k prostoru	13
Půdorysná orientace	13
Prostor kolem nás	14
Vztahy k prostoru	15
KOLEKTIVNÍ CÍTĚNÍ A VZÁJEMNÉ VZTAHY	16
PROSTŘEDÍ A CVIČEBNÍ ÚBOR	18
VYUČOVACÍ HODINA	19
JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU	21
ČÁST PRŮPRAVNÁ	22
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	22
POMOCNÁ ORIENTAČNÍ MÍSTA NA TĚLE	23
ZÁKLADNÍ POLOHY	24
Lehy	24
Sedy	26
Kleky	26
Stoje	28
Procvičování základních poloh střídáním	29
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ JEDNOTLIVÝCH SVALOVÝCH OBLASTÍ	30
Břišní stěna	31
Oblast bederní a křížová	33
Oblast pánevní	34
Pas	39
Hrudník	40
Hlava a šíje	42
Páteř a trup	44

Dolní končetiny	55
Pletenec ramenní	74
Horní končetiny	75
POHYB Z MÍSTA	79
Průpravná cvičení	79
Chůze	82
Běh	85
Skoky	89
TANEČNÍ KROKY	90
Cval	90
Poskočný krok	93
Polkový krok	94
Třídobý krok vyšlapávaný	95
Valčíkový krok	96
Trojdub	97
Mazurkový krok	97
Kombinace tanečních kroků	98
POHYB S NÁČINÍM	98
Dlouhé švihadlo	99
Krátké švihadlo	100
Elastická šňůra	111
Lehký míč - (nafukovací balónek)	114
Míče	117
Kroužky	127
Obruče	135
Dlouhá stuha	141
Šátečky	143
Stužky	145
Větší šátek	150
HUDEBNÍ HRY A IMPROVIZACE	151
Hudební hry	151
Improvizace	153
DOSLOV	157

Životopisná data autorky	159
Choreografická komorní tvorba	161
Publikace	162
Žákyně pokračovatelky	163