

LITERATURA

1. Appelt, K., Horáková, D., Novotný, L.: *Názvosloví pro cvičitele*. Praha, Olympia 1990.
2. Bukač, L., Dovalil, J.: *Lední hokej*. Praha, Olympia 1990.
3. Demetrovič, E.: *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha, Olympia 1988.
4. Dovalil, J., Choutková, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha, Olympia 1988.
5. Dovalil, J. a kol.: *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha, Olympia 1982.
6. Fialová, I., Kříž, M., Vejražková, D.: *Zásobník cvičení ve dvojicích*. Praha, ČÚV ČSTV, VS ZRTV 1984.
7. Havlíčková, L., Bartůňková, S., Chválková, O., Čermák, J.: *Zdravověda*. Praha, Sportpropag 1991.
8. Hladil, J., Grossmann, M.: *Vybavení pro gymnastiku*. Brandýs nad Labem, PeF UK 1970.
9. Horáková, D., Košák, S., Roubal, B.: *Zásady jednotného grafického záznamu pohybů a poloh tělovýchovných skladeb Československé spartakiády 1985*. Praha, Olympia 1983.
10. Choutka, M., Dovalil, J.: *Sportovní trénink*. Praha, Olympia 1987.
11. Jarkovská, H., Wálová, Z.: *Gymnastika pro moderní ženu*. Praha, Olympia 1990.
12. Juřinová, I., Stejskal, F.: *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha, SPN 1987.
13. Knížetová, V., Kos, B.: *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha, Olympia 1989.
14. Kos, B.: *Gymnastické systémy*. Praha, UK 1991.
15. Kos, B., Teplý, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha, Olympia 1980.
16. Kos, B., Wálová, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha, SPN 1985.
17. Kos, B., Žižka, J.: *Posilovací gymnastika*. Praha, Olympia 1986.
18. Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., Wálová, Z.: *Rytmická gymnastika*. Praha, Olympia 1990.
19. Kubička, J. a kol.: *Vybrané kapitoly ze sportovní gymnastiky*. Praha, UK 1993.
20. Kučera, M.: *K některým otázkám zátěže dětí ve sportu*. Praha, ÚV ČSTV 1988.
21. Máček, M., Kučera, M., Máčková, J., Javůrek, J.: *Věkové zákonitosti vývoje sportující mládeže*. Praha, ČÚV ČSTV 1981.
22. Petr, O., Svatoň, V.: *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha, SPN 1985.
23. Řešátková, B.: *Džezgymnastika*. Praha, ČÚV ČSTV 1987.
24. Semiginovský, B.: *Fyziologické základy biotechnologie řízené sportovní přípravy*. Praha, SPN 1991.
25. Serbus, L.: *Cvičení na žebřinách*. Praha, Olympia 1969.
26. Skopová, M., Blahušová, E.: *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. Praha, UK 1991.
27. Šmolík, P. a kol.: *Pohybová výchova*. Praha, Mladá fronta 1985.
28. Šťastná, D., Mihule, J.: *Didaktika rytmické gymnastiky*. Praha, UK 1984.
29. Wálová, Z.: *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově*. Praha, SPN 1985.

ODKAZY

1. agonisté – svaly, které provádějí pohyb
2. antagonisté – svaly, které provádějí pohyb opačný
3. opakovací maximum – nejvyšší počet opakování s danou hmotností (dále jen OM)
4. extenzor – natahovač
5. flexor – ohýbač
6. abduktor – odtahovač
7. adduktor – přitahovač