

Obsah

Úvod	7
Přístupy ke gymnastice	8
Filozofie výuky gymnastiky	10
Jak postupovat při výuce gymnastiky	10
Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem	11
▶ Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu	11
Pohybové schopnosti	13
▶ Zábavné posilování	14
Cvičení pro jednotlivce	15
Cvičení ve dvojicích	16
Skákání přes švihadlo	18
Šplh	20
▶ Posilovací program	21
Trénink č. 1	21
Trénink č. 2	22
Trénink č. 3	23
Trénink č. 4	24
Trénink č. 5	25
Pohybové dovednosti	26
▶ Air track	28
Skoky s použitím náčiní	28
Skoky bez použití náčiní	30
Skoky s využitím cvičebních a metodických prvků	32

Akrobatické prvky	43
▶ Kotoul vpřed	43
▶ Kotoul letmo	49
▶ Kotoul vzad	52
▶ Stoj na ruce	60
▶ Přemet stranou	73
▶ Rondát	80
▶ Přemet vpřed	82
▶ Přemet vzad	89
▶ Salto vpřed	97
Přeskok	99
▶ Skrčka	99
Hrazda	112
▶ Výmyk	119
▶ Toč vzad	123
▶ Toč vpřed	125
▶ Toč jízdmo	126
▶ Podmet	129
▶ Vzepření vzklopmo	134
▶ Vzepření závěsem v podkolení	141
Pár slov na závěr	142
Seznam literatury	142