

## OBSAH

ÚVOD . . . . .	5
<b>PROBLEMATIKA HUDEBNĚ POHYBOVÝCH VZTAHŮ . . . . .</b>	<b>7</b>
Základní počítací jednotka . . . . .	7
Rytmus . . . . .	9
Tempo . . . . .	11
Dynamika . . . . .	12
Periodický princip . . . . .	12
Melodie . . . . .	13
Celkový charakter . . . . .	13
<b>UPLATNĚNÍ HUDEBNÍHO DOPROVODU V TV . . . . .</b>	<b>14</b>
Výběr hudby . . . . .	14
Sestavování hudebních celků . . . . .	14
Poznámky k přípravě výuky s hudebním doprovodem . . . . .	15
<b>REPRODUKCE . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>MALÝ ZÁSOBNÍK pohybových příkladů . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>AEROBNÍ GYMNASTIKA . . . . .</b>	<b>27</b>
Cvičení s činkami . . . . .	28
Cvičení se švihadlem — Ropics . . . . .	34
Cvičení s posilovací gumou — Rubber Band . . . . .	36
Step aerobik . . . . .	42
<b>KALANETIKA . . . . .</b>	<b>52</b>
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>57</b>

