

OBSAH

ÚVOD	5
1 METODICKÉ PODNĚTY	7
2 CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ NA MÍSTĚ	11
3 CVIČENÍ BEZ NÁČINÍ VE VĚTŠÍM PROSTORU	16
4 CVIČENÍ S NÁČINÍM NA MÍSTĚ	17
5 CVIČENÍ S NÁČINÍM VE VĚTŠÍM PROSTORU	24
LITERATURA	29