

Úvod .....	3
1. Charakteristika balančních ásan .....	4
2. Jak vnímáme, řídíme a udržujeme rovnováhu .....	5
2.1 Vestibulární ústrojí .....	7
3. Rovnovážné techniky jako průprava pro koncentraci.....	10
4. Rovnovážná cvičení s dětmi od druhého roku věku.....	11
4.1 Cvičení rovnováhy v poloze na čtyřech .....	11
4.2 Rovnovážná cvičení při chůzi .....	12
4.3 Balanční cvičení ve stoji .....	13
5. Balanční cvičení od čtvrtého roku a pro mladší školní věk .....	16
5.1 Zraková kotva .....	16
5.2 Rovnovážné pozice ve stoji .....	16
5.3 Balanční pozice v nízkých polohách .....	19
6. Rovnovážné polohy pro pokročilejší děti .....	20
6.1 Polohy ve stoji .....	20
6.2 Polohy na kostrči .....	22
6.3 Obrácené polohy .....	23
7. Rozšíření zásoby rovnovážných poloh pro velmi pokročilé a dospívající děti .....	24
7.1 Pozice v dřepu .....	24
7.2 Pozice na rukách .....	24
7.3 Obrácené polohy .....	24
8. Další pozice pro dospělé .....	25
8.1. Obrácené pozice .....	25
8.2. Pozice na rukách .....	26
9. Cvičení s osobami pokročilého věku .....	26
Závěr .....	26
Použitá a doporučená literatura .....	27
Použité zdroje k obrázkům.....	27