

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                             | <b>4</b>  |
| <b>1 Materiálně technické vybavení</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>2 Technika pohybových činností</b>                   | <b>9</b>  |
| <b>3 Akrobatická příprava</b>                           | <b>13</b> |
| 3.1 Zpevňovací příprava                                 | 13        |
| 3.2 Odrazová příprava                                   | 16        |
| 3.3 Doskoková příprava                                  | 19        |
| 3.4 Rotační příprava                                    | 19        |
| 3.5 Podporová příprava                                  | 20        |
| 3.6 Pohyblivostní příprava                              | 22        |
| <b>4 Statické rovnovážné polohy</b>                     | <b>26</b> |
| 4.1 Stoj na ruku                                        | 26        |
| 4.2 Stoj na hlavě                                       | 27        |
| <b>5 Kotouly</b>                                        | <b>28</b> |
| 5.1 Kotoul vpřed                                        | 28        |
| 5.2 Kotoul vpřed roznožmo                               | 29        |
| 5.3 Kotoul vpřed schylmo                                | 30        |
| 5.4 Kotoul vzad skrčmo                                  | 31        |
| 5.5 Kotoul vzad do stoje na ruku                        | 32        |
| 5.6 Kotoul vzklopmo (překot vzklopmo oporem<br>o hlavu) | 33        |
| <b>6 Přemety</b>                                        | <b>35</b> |
| 6.1 Přemet stranou                                      | 35        |
| 6.2 Přemet stranou s obratem o 90 stupňů<br>(„rondát“)  | 37        |
| 6.3 Přemet vpřed                                        | 39        |
| 6.4 Přemet vpřed odrazem snožmo                         | 40        |
| 6.5 Přemet vzad                                         | 42        |
| <b>7 Salta</b>                                          | <b>44</b> |
| 7.1 Salto vpřed skrčmo                                  | 44        |
| 7.2 Salto vpřed schylmo                                 | 46        |
| 7.3 Salto vzad z místa                                  | 47        |
| 7.4 Salta vzad po převodovém tvaru                      | 48        |
| <b>Seznam použité literatury</b>                        | <b>51</b> |