

Obsah

Úvodem	5
Cvičení s náčiním (D. Horáková)	7
Cvičení s míčem (D. Horáková)	13
Cvičení s míčem drženým obouruč	15
Pohyby s míčem na dlani	20
Házení a chytání míče	35
Odrážení míče	47
Kutálení míče	54
Válení míče	57
Cvičení s šátkem (D. Horáková)	61
Pohyby přímé, oblouky, kruhy a osmy s šátkem	63
Vlnovky, vlnění, spirály s šátkem	79
Házení a chytání šátku	84
Cvičení s obručí (D. Horáková)	90
Pohyby přímé, oblouky, kruhy a osmy s obručí	96
Přetáčení obruče	105
Kroužení obručí	109
Překlápění a roztáčení obruče	119
Přeskoky kroužící obruče, skoky do obruče a přes obruč	128
Vyhazování a chytání obruče	135
Kutálení obruče	140
Cvičení s kuželi (E. Bémová)	145
Cvičení s jedním kuželem	148
Cvičení s dvěma kuželi	168
Příklady cvičebních spojů s jedním a s dvěma kuželi	197
Cvičení s krátkým švihadlem (E. Bémová)	211
Přeskoky kroužícího švihadla	213
Kroužení švihadlem	226