

Obsah

Úvod	7
Pohyb jako filosofická kategorie	9
Pohyb a gymnastika	13
Motoricko-funkční příprava	16
Od teorie k praxi	19
Definice užívaných pojmů	19
Poznátky a doporučení z anatomicke-fyziologicke oblasti	21
Senzorický systém	22
Řidicí systém	23
Motorický systém	25
Intenzita pohybové zátěže	28
Poznátky a doporučení z oblasti didaktiky sportu	29
Věkové zákonitosti	35
Průpravná cvičení	38
Rozvoj reaktibility	39
Zpevňovací příprava	45
Cvičení zaměřená na celkové zpevnění těla	45
Podporová příprava	56
Baletní příprava	71
Rotační příprava	74
Cvičení zaměřená na rozvoj orientace v prostoru a rozvoj rovnovážných funkcí	75
Cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek způsobu odrazu	82
Cvičení zaměřená na otáčení jako důsledek pohybů tělesných segmentů za letu	95
Rozvoj silové obratnosti	99
Koordinační cviky	100
Balanční cvičení	103
Specifická posilovací cvičení	115
Kondičně-koordinační cvičení	136
Odrazová a doskoková příprava	151
Odrazová a doskoková příprava dolních končetin	151
Odrazová a dopadová příprava horních končetin	166

Rozvoj rytmických schopností	170
Rozvoj kloubní pohyblivosti	175
Gymnastické hry	182
Závěr	187
Literatura	188