

38	1. - přemet vpřed	1
39	2. - přemet vpřed znožmo	2
41	3. - salto vpřed	3
42	4. - salto vpřed zapažením	4
43	5. - přemet vpřed salto vpřed	5
44	6. - tondák	6
45	7. - přemet vzad z místa	7
46	8. - přemet vzad po tondáku	8
47	9. - salto vzad z místa	9

OBSAH

Část teoretická

1.	Technika pohybových činností	7
1.1.	Složky techniky	7
1.2.	Technická příprava	8
1.3.	Kinematická charakteristika pohybových činností	8
1.4.	Dynamická charakteristika pohybových činností	9
1.5.	Kinematický řetězec	9
1.6.	Technický základ pohybu	9
2.	Teorie fyzikální složky techniky	11
2.1.	Síla	11
2.2.	Newtonovy pohybové zákony	12
2.3.	Časový účinek síly - silový impuls	14
2.3.1.	I. impulsová věta	14
2.3.2.	Zákon o zachování hybnosti	15
3.	Energie	17
3.1.	Kinetická energie	17
3.2.	Potenciální energie	17
3.3.	Zákon o zachování mechanické energie	17
4.	Kruhový pohyb hmotného bodu	19
4.1.	Definice vybraných kinematických veličin	19
4.2.	Odstředivá a dostředivá síla	20
4.3.	Charakteristika otáčivého pohybu	20
4.3.1.	Moment síly	20
4.3.2.	Moment setrvačnosti	21
4.4.	Kinetická energie otáčivého pohybu	21
4.5.	II. impulsová věta	22
4.5.2.	Zákon o zachování momentu hybnosti	22
5.	Coriolisova síla - zrychlení	24
6.	Gyroskopický efekt	26
7.	Sumace poznatků	28
8.	Způsoby získání točivosti a druhotné rotace	31
9.	Metodika biomechanických analýz	33
9.1.	CMAS - Consport Motion Analysis System	33

Část aplikační:

Výklad užívaných pojmů.....	35
-----------------------------	----

AKROBACIE

1. - přemet vpřed.....	38
2. - přemet vpřed snožmo.....	39
3. - salto vpřed.....	41
4. - salto vpřed zapažením.....	42
5. - přemet vpřed salto vpřed.....	43
6. - rondát.....	44
7. - přemet vzad z místa.....	45
8. - přemet vzad po rondátu.....	46
9. - salto vzad z místa.....	47
10. - salto vzad po přemetu vzad.....	47
11. - dvojné salto vzad prohnuté.....	47

PŘESKOK

12. - schylka.....	50
13. - přemet vpřed.....	51
14. - přemet - salto vpřed.....	53
15. - Cukahara.....	53

KRUHY

16. - vzepržení předkmihem.....	55
17. - vzepržení vzklopmo.....	56
18. - výkrut vzad.....	57
19. - veletoč vzad.....	58
20. - veletoč vpřed.....	59
21. - dvojné salto vzad prohnuté.....	60

BRADLA

22. - vzepržení předkmihem z podporu do vzporu.....	62
23. - vzepržení předkmihem ze svisu do vzporu.....	63
24. - vzepržení podmetmo do vzporu.....	65
25. - přemet v bradlech.....	66
26. - dvojné salto vzad schylmo příčně z bradel.....	67

HRAZDA

27. - veletoč vpřed.....	69
28. - vzepržení zákmihem.....	70
29. - Endo.....	71
30. - Jäger salto.....	72
31. - letka.....	73
32. - toč vzad do stoje na rukou.....	74
33. - veletoč vzad.....	75
34. - salto vzad.....	76
35. - dvojné salto vzad s dvojným obratem.....	77

Přílohy.....	79
--------------	----

Literatura.....	92
-----------------	----