

OBSAH

Úvod (V. Novotná)	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Pojem a vývoj gymnastiky	11
1.1 Dělení gymnastiky	13
1.2 Všeobecná gymnastika	15
2. Základní gymnastika	16
2.1 Fitness, wellness	19
2.2 Didaktika základní gymnastiky	20
3. Tělesná zdatnost	24
3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost	25
4. Držení těla	28
4.1 Orientační posouzení držení těla	31
4.2 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů	31
5. Svalová síla	33
5.1 Posuzování svalové síly	34
5.2 Zásady sestavování posilovacího programu	38
6. Kloubní pohyblivost	40
6.1 Posuzování kloubní pohyblivosti	40
6.2 Zásady a metody rozvoje	45
6.3 Strečink	46
7. Aerobní zdatnost	48
7.1 Posuzování aerobní zdatnosti	48
7.2 Zásady rozvoje	51
7.3 Aerobik	51
8. Stavba cvičební jednotky	54
9. Rozcvičení	55
9.1 Rozcvičení s hudebním doprovodem	58
9.2 Pohybové hry	60
10. Základy pořadových cvičení	62

II. DIDAKTIKA A PŘÍKLADY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V ZÁKLADNÍ GYMNASITICE	65
A. Rozcvičení	67
1. Cvičení na zahřátí	67
2. Cvičení mobilizační	67
3. Cvičení protahovací	69
4. Dynamické gymnastické rozcvičení	71
5. Příklad rozcvičení	74
B. Cvičení jednotlivce	77
1. Trup	77
1.1 Funkčně anatomická charakteristika	77
1.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	79
1.3 Cviky pro svalovou sílu	82
2. Paže	87
2.1 Funkčně anatomická charakteristika	87
2.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	88
2.3 Cviky pro svalovou sílu	90
3. Nohy	92
3.1 Funkčně anatomická charakteristika	92
3.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	94
3.3 Cviky pro svalovou sílu	96
4. Koordinace	101
4.1 Koordinační cviky	102
C. Cvičení ve dvojicích	106
1. Cviky pro kloubní pohyblivost	106
2. Cviky pro svalovou sílu	109
3. Příklad rozcvičení	111
D. Cvičení s náčiním a na nářadí	114
1. Švihadlo (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení)	114
2. Tyče (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení)	120
3. Plné míče (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení)	125
4. Lehké činky (charakteristika, příklady, rozcvičení)	131
5. Lavičky (charakteristika, příklady, rozcvičení)	136
6. Žebřiny (charakteristika, příklady, rozcvičení)	141
7. Overball (charakteristika, příklady, dvojice, rozcvičení)	147
E. Akrobatická příprava	153
1. Podporová	153
2. Zpevňovací	154
3. Odrazová	154
4. Doskoková	155
5. Rotační	156
6. Rovnovážná	157

III. PŘÍKLADY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ	159
1. Kondiční program č. 1 – Koberečky	161
2. Kondiční program č. 2 – Aerobar	164
3. Kondiční program č. 3 – Překážková dráha	168
4. Kondiční program č. 4 – Aerobik	171
5. Kondiční program č. 5 – Kruhový provoz	175
IV. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	177