

O B S A H

	Strana
1. ÚVOD	3
2. STRETCHING - SPECIÁLNÍ ZPŮSOB PROTAHOVÁNÍ	6
2.1. Klasický stretching	9
2.2. Stretching s větší dynamikou v provedení	29
3. AEROBNÍ CVIČENÍ	52
3.1. Aerobní tanec a aerobní gymnastika	53
3.2. Cvičení s činkami (heavyhands)	58
3.3. Cvičení ve vodě	65
4. BREAK DANCE	66
5. JÓGOVÁ CVIČENÍ (PhDr. Věra Knížetová)	94
6. BELLY DANCE (BALADI, BŘIŠNÍ TANEC, AFROKUBÁN)	101
7. LITERATURA	102
8. PŘÍLOHA	104