

OBSAH

Úvodem	7
1. Trocha teorie na úvod	9
1.1 Pravidla učení se pohybu v dětském věku	10
1.2 Poruchy	11
1.3 Používané metodiky	12
1.4 Použití vhodných cviků	12
2. Cvičební sestavy	15
2.1 Rovnovážná cvičení	15
2.1.1 Kymácení ve stoji	15
2.1.2 Chůze na místě	17
2.1.3 Modifikace chůze	19
2.1.4 Rovnováha při poskocích	19
2.1.5 Rovnovážné cviky vleže	20
2.1.6 Rovnovážné cviky v různých polohách	22
2.1.7 Rovnováha na labilních plochách	24
2.2 Relaxace	26
2.2.1 Relaxace blesková	28
2.2.2 Relaxace povelová	28
2.2.3 Hudba	28
2.2.4 Vyvedení z relaxace	29
2.3 Dýchání	29
2.4 Rytmizace činností – nácvik rytmu	31
2.5 Cvičení rukou	32
2.5.1 Dotečky rukou, prstů	32
2.5.2 Cvičení poklepem	33
2.5.3 Polohocit a pohybovit	33
2.5.4 Chytání a házení míče	35
2.6 Cvičení jazyka	36

2.7	Tělesné schéma a orientace v prostoru	38
2.7.1	Rozcvičkové prvky z orientálních tanců	41
2.7.2	Rozcvičkové prvky z bojových umění	42
2.7.3	Zvířátka	43
2.8	Pozornost a zapamatování	47
	Literatura	49
	Příloha – osobní karta dovedností	51