

OBSAH

1 Úvod	4
2 Základní poznatky z anatomie	5
2.1 Anatomické názvosloví	5
2.2 Pohybová soustava pasivní – kosterní soustava člověka	7
2.3 Pohybová soustava aktivní – svalová soustava	8
2.4 Tělní kmen	9
2.5 Končetiny	14
3 Pořadová cvičení	20
3.1 Povelová technika	20
3.2 Obraty	22
3.3 Pochod	22
4 Základy názvosloví tělesných cvičení	25
4.1 Postoje	25
4.2 Kleky	27
4.3 Sedy	27
4.4 Lehý	29
4.5 Podpory	29
4.6 Pohyby do postojů, kleků, sedů, lehů a podporů	31
4.7 Pohyby a polohy částí těla	33
5 Stavba těla s ohledem na správné držení těla	36
5.1 Vytváření pohybové představy správného držení těla	37
5.2 Návčik správného držení těla – protahování a posilování jednotlivých částí těla	40
6 Zařazení základní gymnastiky do struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy	48
6.1 Cvičení protahovací, posilovací, uvolňovací, dechová a koordinační	48
6.2 Ukázky bloků využitelných v hodinách tělesné výchovy	50
7 Moderní pohybové formy v hodinách tělesné výchovy	100
7.1 Aerobní cvičení	100
7.2 Strečink	111
7.3 Posilovací cvičení	115
7.4 Využití bloků Moderních pohybových forem gymnastiky ve vyučovací jednotce	118