

Obsah

Úvod

1. Materiálně technické vybavení	5
2. Technika pohybových činností	6
3. Akrobatická příprava	8
3.1. Zpevňovací příprava	8
3.2. Odrazová příprava	10
3.3. Doskoková příprava	13
3.4. Rotační příprava	14
3.5. Podporová příprava	14
3.6. Pohyblivostní příprava	16
4. Statické rovnovážné polohy	18
4.1. Stoj na ruce	18
4.2. Stoj na hlavě	19
5. Kotouly	20
5.1. Kotoul vpřed	20
5.2. Kotoul vpřed roznožmo	21
5.3. Kotoul vpřed schylmo	22
5.4. Kotoul vzad skrčmo	22
5.5. Kotoul vzad do stoje na ruce	23
5.6. Kotoul vzklopmo (překot vzklopmo oporem o hlavu)	24
6. Přemety	27
6.1. Přemet stranou	27
6.2. Přemet stranou s obratem o 90° („rondát“)	29
6.3. Přemet vpřed	30
6.4. Přemet vpřed odrazem snožmo	32
6.5. Přemet vzad	33
7. Salta	35
7.1. Salto vpřed skrčmo	35
7.2. Salto vpřed schylmo	36
7.3. Salto vzad z místa	38
7.4. Salta vzad po převodovém tvaru	39
Seznam použité a doporučené literatury	41

