

Obsah

1	Úvod	5
2	Terminologie užívaná při výkladu techniky a při nácviku cvičebních tvarů	6
3	Pohybová příprava ve sportovní gymnastice	9
3.1	Cvičení síly	9
3.2	Cvičení obratnosti, koordinace	13
3.3	Cvičení vytrvalosti	13
3.4	Cvičení rychlosti	14
3.5	Cvičení pohyblivosti	14
4	Akrobatická cvičení	17
4.1	Akrobatické hry a skupiny	37
5	Přeskoky	44
5.1	Cvičení na malé trampolíně	69
6	Cvičení na kruzích	78
6.1	Kruhy v klidu	78
6.2	Kruhy v hupu	89
7	Hrazda	100
8	Bradla	120
9	Kůň s madly	137
	Literatura	151

Uvedené hodnoty jsou pouze odhadem a mohou se lišit podle skutečného počtu žáků v jednotlivých třídách. Jednotlivá cvičení jsou řazena podle délky a v skrobeni rozdělena do jednotlivých kapitol tak, jak to odpovídá jejich metodickému a strukturnímu posloupnosti. Taktéž je každá kapitola řazena v programech pro jednotlivé stupně škol. Navíc všechna cvičení jsou řazena do jedné hodiny - pohybové gymnastické přípravy. Považujeme je za vhodné, aby žáci využívali svého času v pohybovém gymnastickém učiva, jehož zařazením zpestřuje výuku a zlepšuje ji. Využívají ho k rozvoji potřebných koordinačních schopností a návazek nových dovedností.