

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