

OBSAH

ÚVODEM	5
O NÁZVOSLOVÍ ZÁKLADNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY . .	8
POŘADOVÁ CVIČENÍ	17
Reje	28
CVIČENÍ PROSTNÁ	31
Polohy a pohyby celého těla	32
I. Postoje a pohyby do postojů	32
A) Postoje	34
a) Postoje snožné	34
b) Postoje rozkročné	35
c) Postoje nožné	37
B) Pohyby do postojů	40
a) Pohyby do postojů snožných	40
b) Pohyby do postojů rozkročných	41
c) Pohyby do postojů nožných	43
II. Kleky a pohyby do kleků	49
A) Kleky	50
a) Kleky snožné	50
b) Kleky rozkročné	50
c) Kleky normální	51
d) Kleky nožné	51
B) Pohyby do kleků	52
III. Sedy a pohyby do sedů	54
A) Sedy	55
a) Sedy snožné	55
b) Sedy roznožné	55
c) Sedy zkřížné	56
d) Sedy nožné	56
e) Sedy odbočné	57
B) Pohyby do sedů	57
IV. Lehy a pohyby do lehů	58
A) Lehy	58
a) Lehy snožné	58
b) Lehy roznožné	59
c) Lehy zkřížné	59

B) Pohyby do lehů	60
V. Podpory a pohyby do podporů	61
A) Podpory	62
B) Pohyby do podporů	66
VI. Chůze	68
VII. Poskoky	71
VIII. Běhy	74
IX. Obraty	77
Pohyby a polohy částí těla	80
I. Pohyby a polohy paží	80
a) Pohyby a polohy paží napjatých	81
Pohyby paží napjatých	81
Polohy paží napjatých	86
Zvláštní názvy pro pohyby paží napjatých	86
1. Oblouky a kruhy pažemi	86
2. Kroužení pažemi	92
3. Točení pažemi	92
4. Hmitání pažemi	93
5. Osmy pažemi	93
6. Spirály pažemi	94
7. Komíhání pažemi	94
8. Švihy pažemi	94
9. Vlnovky pažemi	94
b) Pohyby paží krčením a napínáním	95
c) Pohyby a polohy paží skrčených	96
d) Pohyby a polohy předloktí	97
e) Pohyby, polohy a hmaty rukou	97
f) Pohyby a polohy ramen	99
II. Pohyby a polohy nohou	100
a) Pohyby a polohy nohou napjatých	101
Pohyby nohou napjatých	101
Polohy nohou napjatých	105
Zvláštní názvy pro pohyby nohou napjatých	105
1. Oblouky a kruhy nohama	105
2. Kroužení nohama	106
3. Točení nohama	106
4. Hmitání nohama	106
5. Osmy nohama	107
6. Spirály nohama	107
7. Komíhání nohama	107
8. Švihy nohama	108
b) Pohyby nohou krčením a napínáním	108
c) Pohyby a polohy nohou skrčených	109
d) Pohyby a polohy bérců	110
e) Pohyby a polohy chodidel a špiček nohou	110

III. Pohyby a polohy trupu	111
A) Pohyby trupu	111
a) Klony trupu	112
b) Točení trupu	114
c) Samostatné pohyby páteře	114
d) Samostatné pohyby pánve	115
B) Polohy trupu	115
C) Zvláštní názvy pro pohyby trupu	115
IV. Pohyby a polohy hlavy	116
A) Pohyby hlavy	117
B) Polohy hlavy	117
Příklady popisu sestav cvičení prostných	117
CVIČENÍ AKROBATICKÁ	121
Pohyby	121
I. Pády	121
II. Mety	123
III. Převraty	126
IV. Akrobatické skoky	135
Polohy	138
I. Rovnovážné postoje	138
II. Rovnovážné kleky	140
III. Akrobatická cvičení v sedu	140
IV. Akrobatická cvičení v lehu	141
V. Akrobatická cvičení v podporu	142
Skupinová cvičení akrobatická	143
a) Cvičení ve dvojicích	143
b) Cvičení v trojicích	145
c) Cvičení ve čtveřicích a v pěticích	145
TANEČNÍ KROKY	147
ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ CVIČENCŮ	149
I. Zvedání a nošení cvičenců bez použití náčiní a náradí	149
II. Zvedání a nošení cvičenců s použitím náčiní	153
III. Zvedání a nošení cvičenců na náradí	154
SKUPINY	155

ÚPOLY	159
I. Odpory	159
II. Přetahy	161
III. Přetlaky	162
HRY	165
CVIČENÍ S ČINKAMI	166
CVIČENÍ S TYČEMI	168
CVIČENÍ S KUŽELI	177
CVIČENÍ S OBRUČEMI	183
CVIČENÍ S MÍČI	188
CVIČENÍ S KRÁTKÝM ŠVIHADLEM	194
CVIČENÍ S LÁTKOVÝM NÁČINÍM	198
CVIČENÍ S BŘEMENY	199
NÁŘAĐOVÁ CVIČENÍ	200
I. Visy a pohyby do visů	204
A) Visy	205
a) Visy prosté	205
b) Visy smíšené	208
Visy závěsem	208
Visy oporem	209
B) Pohyby do visů	212
II. Podpory a pohyby do podporů	213
A) Podpory	213
a) Podpory prosté	213
b) Podpory smíšené	216
B) Pohyby do podporů	217
III. Sedy a pohyby do sedů	218
A) Sedy	219
B) Pohyby do sedů	220
IV. Ručkování a lezení	221
a) Ručkování	221
b) Lezení	223
c) Šplhání	225
d) Plazení	227
V. Komíhání	227
a) Komíhání	228

b) Houpání	229
c) Kolování	231
VI. Obraty	232
VII. Výmyky	234
VIII. Vzepření	237
IX. Toče	243
X. Mety	248
A) Mety v podporu	249
B) Mety přes nižší žerď nebo přes jiné nářadí	262
C) Mety ve visu	264
XI. Převraty	266
XII. Přechody z poloh vyšších do poloh nižších	276
1. Spády	277
2. Odkmihy	279
3. Sešiny	280
4. Seskoky	282
5. Podmety	283
6. Zřity	284
SKOKY	287
CVIČENÍ V DLOUHÉM ŠVIHADLE	288
CVIČENÍ NA TRAMPOLÍNÁCH	290