

O B S A H

Elena Strešková – Miloš Štefanovský Naša ponuka pre športovú prax	4
Elena Strešková – Peter Olej Stabilizačné cvičenia s náčiním	13
Elena Strešková Step aerobik – najprirodzenejší spôsob rozvoja aeróbnej vytrvalosti	19
Barbora Strešková Izokinetické posilňovanie v tréningovom procese	30
Ľuboš Rupčík Rozvoj výbušnej sily dolných končatín v športovej gymnastike metódou plyometrie	36
Adriána Tonkovičová Technika a didaktika salta vzad skrčmo	41
Ol'ga Kyselovičová Uplatnenie švihadla v škole a na tréningu	49
Il'ja Číž Fitball a jeho využitie vo fitnesscentre	59
Miloš Štefanovský Analýza efektivity chmatov v súťažnom stretnutí	64
Matej Chren Ponuka latinsko-amerického tanca ča ča ča pre športový tréning	74
Peter Olej Športová príprava v akrobatickom rock and rolle	92
Il'ja Číž Nové náčinie vo fitness – bosu (both side up)	97