

Obsah:

Úvod	3
1. Hry do rušné části	5
2. Motoricko-funkční příprava	8
2.1 Zpevňovací příprava	9
2.2 Podporová příprava.....	13
2.3 Odrazová a doskoková příprava.....	16
2.4 Rovnováhová/Balanční příprava	19
2.5 Rotační příprava.....	21
2.6 Visová příprava	25
2.7 Pohyblivostní příprava.....	28
3. Metodika nácviku základních gymnastických prvků - od kotoulu po přemet vpřed.....	29
3.1 Kotoul vpřed.....	29
3.2 Kotoul vzad	31
3.3 Stoj na rukou.....	32
3.4 Přemet stranou = hvězda	34
3.5 Rondát	35
3.6 Přemet vpřed	36
Doporučené zdroje.....	39