

OBSAH

1	Když se řekne aerobik...	(Skopová)	9
1.1	Historie aerobiku		11
1.2	Uplatnění pojmů fitness a wellness		12
1.3	Druhy aerobiku		15
2	Teoretické základy pohybu	(Skopová)	19
2.1	Tělesný pohyb		20
2.2	Energie pro pohyb		21
2.3	Pohyb a zatížení		23
2.4	Držení těla	(Beránková)	26
2.5	Co je to zdatnost a kondice?		28
3	Didaktika aerobiku	(Beránková)	31
3.1	Stavba lekce aerobiku		33
3.2	Dětský aerobik		37
3.3	Věkové zákonitosti		38
3.4	Didaktické zásady a styly		39
3.5	Metody výuky aerobikových choreografií		42
4	Osobnost lektora aerobiku	(Beránková + Skopová)	51
4.1	Komunikativní dovednosti lektora		54
4.2	Získání kvalifikace		67
5	Hudba pro aerobik	(Skopová)	69
5.1	Práce lektora s hudbou		70
5.2	Hudebně pohybové vztahy		71
5.3	Práce s audiotechnikou		73
6	Oblečení na aerobik	(Beránková)	75
6.1	Sportovní prádlo pro ženy		77
6.2	Obuv		78
6.3	Hygiena		79

7 Zásobník kroků, cviků a příklady cvičebních programů

(Beránková) **81**

7.1	Názvosloví používané v aerobiku	82
7.2	Přehled kroků, cviků a programů	93
7.3	Základní aerobikové kroky	95
7.4	Základní aerobikové step kroky	100
7.5	Body tone – činky	104
7.6	Body tone – gumičky	114
7.7	Cvičení na fitballech	123
7.8	Cvičení s overballem	134
7.9	Cviky zaměřené na tonizaci jádra těla	143
7.10	Posilování vahou vlastního těla	155
7.11	Fitness jóga	173
7.12	Fit Pilates	176
7.13	Strečink	184
7.14	Taneční aerobik (hip-hop)	196

8 Soutěže v aerobiku

(Skopová) **201**

Literatura	205
O autorech	208