

Obsah

1 Úvod.....	5
2 Historie kruhového tréninku	7
3 Charakteristika kruhového tréninku jako specifické tréninkové formy	8
3.1 Vymezení pojmu kruhový trénink	8
3.2 Charakteristické znaky kruhového tréninku	9
3.3 Výhody a nevýhody kruhového tréninku	10
3.4 Zaměřenost a dělení kruhového tréninku.....	11
3.5 Úkoly kruhového tréninku	14
3.6 Obsah, struktura a stavba kruhového tréninku	15
3.6.1 Časové členění kruhového tréninku.....	16
3.6.2 Stavba kruhového tréninku a výběr cvičení	17
3.6.3 Metody stimulace pohybových schopností v rámci kruhového tréninku.....	19
3.6.4 Intenzita zatížení při cvičení.....	20
3.6.5 Organizace a řízení kruhového tréninku.....	22
3.6.6 Využití náradí a náčiní.....	23
3.6.7 Nejčastěji užívaná náčiní.....	24
3.7 Úloha regenerace v kruhovém tréninku.....	28
4 Zařazení kruhového provozu/tréninku do školní tělesné výchovy	30
4.1 Cíle kruhového provozu ve školních podmínkách.....	30
4.2 Zařazení kruhového provozu do vyučování s ohledem na věkové zvláštnosti žáků	31
4.3 Obsah kruhového provozu ve školních podmínkách, výběr cviků	32
4.4 Řízení kruhového provozu ve školních podmínkách.....	33
4.5 Místo kruhového provozu ve struktuře vyučovací jednotky.....	34
5 Shrnutí.....	39
6 Kruhový trénink – příklady	41
6.1 Kruhový trénink 1	41
6.2 Kruhový trénink 2	43
6.3 Kruhový trénink 3	47
6.4 Kruhový trénink 4	49
6.5 Kruhový trénink 5	52
6.6 Kruhový trénink 6	55
6.7 Kruhový trénink 7	58

6.8 Kruhový trénink 8.....	63
6.9 Kruhový trénink 9.....	67
6.10 Kruhový trénink 10.....	72
6.11 Kruhový trénink 11	78
6.12 Kruhový trénink 12.....	82
6.13 Kruhový trénink 13.....	86
6.14 Kruhový trénink 14.....	97
6.15 Kruhový trénink 15.....	106
6.16 Kruhový trénink 16.....	111
6.17 Kruhový trénink 17 - zvířátka.....	119
6.18 Kruhový trénink 18 - mladší školní věk.....	122
7 Příloha	126
8 Seznam použité literatury	129