

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
DNEŠNÍ POJETÍ GYMNASTIKY A JEJÍ VÝZNAM	7
FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO A TŘÍDĚNÍ GYMNASTICKÝCH CVIKŮ	9
PEDAGOGICKÉ ZÁSADY UPLATŇOVANÉ V GYMNASTICE	13
ORGANIZAČNÍ A METODICKÉ POKYNY	15
ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ A ZPŮSOB PROVEDENÍ NĚKTERÝCH CVIKŮ	16
PŘEHLED SVALŮ A ANATOMICKÝCH VÝRAZŮ POUŽITÝCH V PŘÍRUČCE	21
CVIČENÍ JEDNOTLIVCŮ BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ	23
Cvičení rušná	25
a) Chůze	25
b) Běh	32
c) Skoky	37
d) Lezení	40
e) Cvičení postřehu a pohotovosti	42
Cvičení kondiční	47
a) Cviky pohyblivosti	47
Paže	47
Pohyby lopatky (ramen)	48
Pohyby v ramenním kloubu	49
Pohyby v ramenním a loketním kloubu	54
Pohyby v ramenním kloubu a kloubech ruky	56
Celková pohyblivost paže	57
Páteř	58
Pohyby v krční páteři	59
Flexe páteře (předklony)	61
Extenze páteře (záklony)	65
Lateroflexe páteře (úklony)	66
Flexe, lateroflexe, extenze páteře spojená s ro-	

tací (rotační klony)	68
Opakovaná rotace páteře	72
Cirkumdukce páteře (kroužení)	74
Pánev	75
Pohyby pánve v předozadní rovině	77
Pohyby pánve v čelné rovině	78
Otáčivé pohyby pánve kolem svislé osy	79
Krouživé pohyby pánve	80
Nohy	81
Flexe a extenze v kyčelním kloubu (přednožování, zanožování)	82
Abdukce a addukce v kyčelním kloubu (unožování, přednožování dovnitř)	86
Pohyby v kolenním kloubu	91
Pohyby v hlezenním kloubu	92
Celková pohyblivost nohou	93
b) Cviky posilovací	94
Paže	94
Pletenec ramenní	95
Natahovače paží	99
Svalstvo ruky	101
Záda	102
Šíjové svalstvo	104
Mezilopatkové svalstvo	104
Vzpřimovače trupu	107
Břicho	112
Přímé břišní svalstvo	114
Šikmé břišní svalstvo	122
Nohy	129
Natahovače nohou — statické posilování	130
Natahovače nohou a vnitřní orgány — dynamické posilování	136
Svaly chodidla	145
c) Cviky uvolňovací	146
Paže	147
Trup	148
Nohy	149
Celkové uvolnění	150
d) Cviky rovnováhy	151
e) Speciální cviky nervosvalové koordinace	153
Cviky asymetrické	155

Cviky achronické	158
Cviky arytmičné	159
f) Cviky dechové	160

CVIČENÍ DVOJIC A VĚTŠÍCH CELKŮ BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ 164

Cvičení rušná	165
a) Cvičení ve dvojicích	165
b) Cvičení v trojicích	173
c) Cvičení ve skupinách	177
d) Cvičení v řadách	181
e) Cvičení v zástupech	186
f) Cvičení v kruhu	191
g) Hry bez náčiní a nářadí	195
Honičky	196
Štafetové hry	201
Různé	205
Cvičení kondiční	210
a) Cviky pohyblivosti	210
Paže	210
Trup	211
Nohy	215
b) Cviky síly	218
Paže	218
Záda	221
Břicho	225
Nohy	228

CVIČENÍ SE ŠVIHADLY 231

Cvičení rušná	234
Cvičení kondiční	244

CVIČENÍ S KRÁTKOU TYČÍ 252

Cvičení rušná	252
Cvičení kondiční	263
a) Cviky pohyblivosti	263
Paže	263
Trup	265

Nohy	267
b) Cviky síly	268
Záda	268
Břicho	271
Nohy	272
c) Cviky ve dvojicích	273
 CVIČENÍ S ČINKAMI	 279
Cvičení rušná	280
Cvičení kondiční	283
Cviky síly	283
Paže	283
Trup	286
Nohy	290
 CVIČENÍ S PLNÝMI MÍČI	 291
Cvičení rušná	292
a) Cvičení s plným míčem	292
b) Cvičení s dutým míčem	303
Cvičení kondiční	307
a) Posilovací cvičení jednotlivců s plným míčem	307
b) Posilovací cvičení s plným míčem ve dvojicích	312
c) Házení a chytání plného míče	313
 CVIČENÍ S LAVIČKAMI	 317
Cvičení rušná	319
Cvičení kondiční	336
a) Cviky pohyblivosti	336
b) Cviky síly	338
c) Cvičení ve dvojicích nebo u žebřin	343
d) Cvičení s lavičkou	346
 CVIČENÍ NA ŽEBŘINÁCH	 350
Cvičení rušná	352
Cvičení kondiční	354
a) Cviky pohyblivosti	354
Trup	354
Nohy	355

a) Cviky síly	359
Paže	359
Záda	362
Přímé břišní svaly	365
Šikmé břišní svaly	367
Nohy	370
c) Cviky ve dvojicích	371

CVIČENÍ S VYUŽITÍM JINÝCH NÁŘADÍ	378
PŘÍKLADY GYMNASTICKÝCH CVIČEBNÍCH CELKŮ	385
LITERATURA	413