

Obsah

Úvod	7
Přístupy ke gymnastice	8
Filozofie výuky gymnastiky	10
▶ Nová filozofie výuky gymnastiky	10
Jak postupovat při výuce gymnastiky	10
Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem	11
▶ Věkové zvláštnosti při výběru cvičebního obsahu	11
Pohybové schopnosti a dovednosti	13
▶ Zábavné posilování	14
Cvičení pro jednotlivce	15
Cvičení ve dvojicích	16
Skákání přes švihadlo	18
Šplh	20
▶ Posilovací program	21
Trénink č. 1	21
Trénink č. 2	22
Trénink č. 3	23
Trénink č. 4	24
Trénink č. 5	25
▶ Učení se dovednostem	26
Cvičební a metodické prvky	28
▶ Air track	28
Skoky s použitím náčiní	28
Skoky bez použití náčiní	30
Skoky s využitím cvičebních a metodických prvků	32
Akrobatické prvky	43
▶ Kotoul vpřed	43
Varianty kotoulu vpřed	43
Průpravná a posilovací cvičení	45
Metodika nácviku	45
Dopomoc	48

▶ Kotoul letmo	49
Metodika nácviku	49
Dopomoc	51
▶ Salto vpřed	52
Varianty salta vpřed	52
Průpravná a posilovací cvičení	52
Metodika nácviku	53
Dopomoc	53
▶ Kotoul vzad	54
Varianty kotoulu vzad	54
Průpravná a posilovací cvičení	55
Metodika nácviku	57
Dopomoc	61
▶ Kotoul vzad do stoje na rukou	61
Průpravná a posilovací cvičení	62
Metodika nácviku	63
Dopomoc	65
▶ Stoj na rukou	66
Průpravná a posilovací cvičení	67
Metodika nácviku	70
Dopomoc	72
▶ Přemet stranou	74
Průpravná a posilovací cvičení	75
Metodika nácviku	76
Dopomoc	79
Skrčka	81
▶ Jak na skrčku	81
Průpravná a posilovací cvičení	83
Metodika nácviku	89
Dopomoc	92
Příklad stanovišť pro výuku skrčky	92
Závěr	93
Seznam literatury	94