

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	6
ÚVOD	7
GYMNASTIKA A JEJÍ HODNOTY	8
SPEKTRUM DIDAKTICKÝCH STYLŮ	9
METODICKÉ A ÚKOLOVÉ LISTY	11

I. METODICKÉ LISTY se zacílenými průpravnými cvičeními (M. Zítko)

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

1. Zpevňování trupu a končetin	15
2. Pohyblivost v ramenních a kyčelních kloubech	17
3. Rotační příprava	19
4. Odrazová příprava	21
5. Posilování na šplhacím nářadí	23
6. Kompenzační cvičení	25

II. METODICKÉ LISTY zaměřené na techniku a metodiku osvojování pohybových tvarů v akrobacii a ve cvičení na nářadí

AKROBACIE (V. Svatoň)

7. Kotoul	29
8. Kotoul vzad	31
9. Stoj na rukou, kotoul vzad do stoje na rukou	33
10. Přemet stranou, rondat	35
11. Přemet	37
12. Salto, přemet vzad	39

KLADINA (A. Zámotná)

13. Chůze, kroky, poskoky	41
14. Skoky	43
15. Obraty	45
16. Kotoul	47
17. Náskoky	49
18. Seskoky	51
19. Rovnovážné postoje a polohy	53

BRADLA O NESTEJNÉ VÝŠI ŽERDI (Z. Mazurovová)

20. Výmyk, vzepření oporem, vzepření závěsem, zánožka	55
---	----

PŘESKOK (V. Svatoň, M. Zítko)

21. Průpravná cvičení pro gymnastický odraz	57
22. Přímé skoky	59
23. Průpravná cvičení pro převratové přeskoky	61
24. Převratové přeskoky	63

HRAZDA (V. Svatoň)

25. Průpravná cvičení na hrazdě	65
26. Výmyk a mety ve vzporu na hrazdě	67
27. Podmet	69
28. Toče	71
29. Vzepření na hrazdě	73
30. Nabírání kmihu – vzepření vzklopmo	75

BRADLA (M. Zítko)

31. Komíhání ve vzporu, přednožka, zánožka	77
32. Kotoul, stoj na ramenou	79

KRUHY (V. Svatoň)

33. Komíhání ve svisu	81
34. Houpání	83

TRAMPOLÍNKA (N. Vlasáková)

35. Průprava pro přímé skoky	85
36. Přímé skoky	87
37. Průprava pro převratové skoky	89
38. Převratové skoky	91

III. ÚKOLOVÉ LISTY zaměřené na samostatné a tvořivé učení žáků (J. Procházková, V. Svatoň)

39. Tvorba akrobatických řad pro dívky	95
40. Tvorba akrobatických řad pro chlapce ...	97
41. Nabídka sestav na hrazdě pro dívky	99
42. Nabídka sestav na hrazdě pro chlapce ..	101
43. Tvorba sestav na kladině	103
44. Tvorba sestav na různém nářadí	105