

OBSAH

ÚVOD	5
PROBLEMATIKA HUDEBNĚ POHYBOVÝCH VZTAHŮ	7
Základní počítací jednotka	7
Rytmus	9
Tempo	11
Dynamika	12
Periodický princip	12
Melodie	13
Celkový charakter	13
UPLATNĚNÍ HUDEBNÍHO DOPROVODU V TV	14
Výběr hudby	14
Sestavování hudebních celků	14
Poznámky k přípravě výuky s hudebním doprovodem	15
REPRODUKCE	17
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	19
MALÝ ZÁSOBNÍK pohybových příkladů	22
AEROBNÍ GYMNASTIKA	27
Cvičení s činkami	28
Cvičení se švihadlem — Ropics	34
Cvičení s posilovací gumou — Rubber Band	36
Step aerobik	42
KALANETIKA	52
LITERATURA	57

