

Předmluva	5
1. POJEM GYMNASTIKA (V. Novotná)	7
2. DĚLENÍ GYMNASTIKY (V. Novotná)	11
2.1 Institucionální zabezpečení gymnastiky	11
2.2 Dělení systému gymnastiky	13
2.3 Základní gymnastika	16
2.4 Rytmická gymnastika	17
2.5 Aerobní gymnastika, aerobik	18
2.6 Gymnastika pro všechny	19
2.7 Pohybová skladba	19
3. GYMNAS TICKÉ SPOR TY	22
3.1 Sportovní gymnastika (J. Kubička, J. Chrudimský)	22
3.1.1 Předpoklady vzniku cvičení na gymnastickém nářadí	22
3.1.2 Počátky závodění ve cvičení na gymnastickém nářadí	23
3.1.3 První zahraniční styky	25
3.1.4 Období mezi světovými válkami	26
3.1.5 Vývoj sportovní gymnastiky po II. světové válce	28
3.1.6 Soutěže ve sportovní gymnastice	35
3.2 Akrobatický rock and roll (J. Kubička, K. Kolbová)	39
3.3 Akrobatická gymnastika (J. Kubička, J. Křištofič)	41
3.4 Skoky na trampolíně (J. Kubička)	42
3.5 TeamGym (dříve Euroteam) (J. Křištofič)	44
3.6 Fitness (J. Křištofič)	46
3.7 Moderní gymnastika (Š. Panská, I. Šimůnková)	47
3.8 Estetická skupinová gymnastika (ESG) (Š. Panská, I. Šimůnková)	49
3.9 Sportovní aerobik (M. Skopová)	50

4. TEORETICKÉ ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH AKTIVIT (J. Křištofič)	54
5. POHYBOVÉ UČENÍ V GYMNASTICE (J. Křištofič)	56
5.1 Determinanty pohybového učení	58
5.2 Specifika dílčích etap pohybového učení	61
5.3 Didaktické přístupy k pohybovému učení	62
6. TECHNIKA POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V GYMNASTICKÝCH SPORTECH	65
6.1 Biologická složka techniky	65
6.2 Fyzikální složka techniky	69
6.2.1 Fyzikální aspekty sportovní techniky	69
6.3 Právní složka techniky	84
7. TECHNICKÝ ZÁKLAD POHYBU (J. Křištofič)	86
8. ANALÝZY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ (J. Křištofič)	92
9. DIDAKTICKÝ PROCES VE ŠKOLNÍ A SPOLKOVÉ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (V. Svatoň)	92
9.1 Didaktické formy	93
9.2 Didaktické řídicí styly	94
10. ZÁKLADY TEORIE TRÉNINKU VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE (J. Kubička)	99
10.1 Vymezení pojmů	99
10.2 Plánování sportovní přípravy	101
10.3 Organizace tréninku ve sportovní gymnastice	102
10.3.1 Etapa základního výcviku	103
10.3.2 Etapa specializované přípravy	106
10.3.3 Etapa vrcholového tréninku	107
10.4 Provádění sportovního tréninku	108
10.5 Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy	111