

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	6
KONDIČNÍ CVIČENÍ Tomáš Roztočil, Dana Fialová	9
<i>CHARAKTERISTIKA</i>	9
<i>OBECNÉ ZÁSADY PŘI ROZVOJI SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ VE ŠKOLNÍ TV</i>	11
<i>ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ</i>	11
<i>PROSTŘEDKY ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ</i>	12
<i>METODY ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ</i>	13
<i>TECHNIKA POSILOVACÍCH CVIČENÍ</i>	14
<i>ROZVOJ SÍLY V POHYBOVÉ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ PODLE BIOLOGICKÉHO VĚKU A SENZITIVNÍCH OBDOBÍ</i>	17
<i>ORGANIZAČNÍ FORMY VHODNÉ PRO STIMULACI ROZVOJE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ</i>	20
STREČINK Dana Fialová	25
<i>CHARAKTERISTIKA</i>	25
<i>DYNAMICKÝ A STATICKÝ STREČINK</i>	25
<i>ZÁKLAD STREČINKU</i>	25
<i>STREČINKOVÉ METODY</i>	28
<i>ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS</i>	29
<i>CHYBY PŘI CVIČENÍ</i>	32
<i>VYUŽITÍ STREČINKU VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ</i>	32
JÓGA A RELAXACE Dagmar Vodehnalová	35
<i>CHARAKTERISTIKA</i>	35
<i>TĚLESNÁ CVIČENÍ</i>	35
<i>DECHOVÁ CVIČENÍ</i>	36
<i>ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS</i>	37
<i>ZÁSADY PROVÁDĚNÍ JÓGY</i>	38
<i>JÓGA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ</i>	38
<i>METODICKÝ POSTUP CVIČENÍ JÓGY</i>	38
<i>PRAKTICKÁ CVIČENÍ</i>	39
<i>RELAXACE</i>	44
PILATES Dita Culková	47
<i>CHARAKTERISTIKA</i>	47
<i>ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS A VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI</i>	47

HLAVNÍ ZÁSADY PŘI CVIČENÍ.....	48
PŘÍKLADY CVIČENÍ	49
KALANETIKA Dana Fialová	55
CHARAKTERISTIKA	55
ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS	55
ZÁSADY CVIČENÍ	56
VYUŽITÍ KALANETIKY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	56
PŘÍKLADY CVIČENÍ	57
AEROBIK Lucie Pavlíková, Dana Fialová.....	65
HISTORIE A SOUČASNOST.....	65
ZDRAVOTNÍ CHARAKTERISTIKA AEROBIKU.....	66
CHARAKTERISTIKA AEROBIKU.....	66
VÝBĚR HUDBY, HUDEBNĚ POHYBOVÉ VZTAHY.....	69
TERMINOLOGIE – SLOVNÍČEK	69
ZÁSADY METODIKY, VÝUKOVÉ METODY, TVORBA CHOREOGRAFIE.....	72
DRUHY AEROBIKU A JINÉ FORMY CVIČENÍ.....	74
AEROBIK VE ŠKOLNÍ TV.....	76
CHOREOGRAFIE.....	78
VELKÉ MÍČE Dana Feltlová	80
CHARAKTERISTIKA	80
ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS	80
ZÁSADY CVIČENÍ.....	81
PRAKTICKÁ CVIČENÍ	83
MĚKKÉ MÍČE Dana Feltlová.....	89
CHARAKTERISTIKA	89
ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS	89
ZÁSADY CVIČENÍ.....	90
PRAKTICKÁ CVIČENÍ	92
PSYCHOMOTORIKA Dita Culková.....	99
CHARAKTERISTIKA	99
ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS	100
VYUŽITÍ PSYCHOMOTORICKÝCH CVIČENÍ	100
PSYCHOMOTORIKA VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	101
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY	103