

- 1) Dělení gymnastických druhů a sportů dle různých autorů
- 2) Charakteristika základní gymnastiky, obsah a cíle, strečink, posilování vlastním tělem
- 3) Zásady správného držení těla, svaly s tendencí ke zkracování, ochabování
- 4) Rytmická gymnastika – charakteristika, základní pojmy (rytmus, rytmizace pohybu, tempo, dynamika,..)
- 5) Charakteristika gymnastické přípravy a její složky
- 6) Tance – základní charakteristika, dělení, příklady (Lidové tance a folklór, Klasický tanec, Moderní tanec, Jazzový tanec, Společenské tance, současné taneční styly)
- 7) Aerobik – charakteristika, dělení soutěžních a rekreačních forem
- 8) Moderní a estetická gymnastika, Sportovní gymnastika, Skoky na trampolíně, Akrobatická gymnastika – základní pravidla a historické aspekty
- 9) Teamgym – dělení disciplín, vysvětlit princip proudové metody, využití v TV a sportu
- 10) Rope skipping – charakteristika, dělení disciplín a využití v TV a sportu
- 11) Didaktické postupy základních gymnastických dovedností (kotouly, přemety stranou,....)
- 12) Znalost terminologie tělesných cvičení

Doporučené studijní materiály:

<http://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-gymnastiky-a-tance/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/gymnasticka-priprava/>

Skopová, M., Zítko, M. (2008). *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008.

Šimberová, Skotáková, Svobodová, Hedbávný. (2009). Teorie tance. Elportál, Brno: Masarykova univerzita.

Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika. Q-art-s*, Praha: Česká obec sokolská

Zítko, M., Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

Stackeová, D. (2004). Karolinum, Praha: Univerzita Karlova

Appelt, K., Libra, M., & Stejskalová, I. (2004). *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha, Czech Republic: ATVS Palestra.

Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc, Czech Republic: Hanex.

Hájková, J. (2006). *Aerobik – soutěžní formy: Kompletní průvodce tréninkem*. Praha, Czech Republic: Grada.

Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha, Czech Republic: Grada.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha, Czech Republic: Grada.

Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha, Czech Republic: FTVS UK.

Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik: Kompletní průvodce*. Praha, Czech Republic: Grada.

Dus, P. (2010). *Pravidla sportovní gymnastiky*. Retrieved

from http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/2/2ec1cdc4_0_pravidla_sg_muži_2009_2012_z_ari_2010.pdf

Český svaz moderní gymnastiky (2013). *Pravidla moderní gymnastiky*. Retrieved October 1, 2013, from <http://www.csmg.cz/pravidla.html>

European union of gymnastics (2014). *Nová pravidla TeamGym*. Retrieved February 1, 2014, from <http://www.teamgym.cz/uvodni-strana/224-3/nova-pravidla-teamgym>

Česká gymnastická federace. (n.d.). Retrieved May 1, 2013, from <http://gymnastika.cstv.cz>

Rope skipping centrum. (2011). Retrieved May 1, 2013, from <http://www.ropeskiipping.cz>

Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. (2011). *Fyziologie sportovních disciplín*.

Retrieved January 31, 2013,

from <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-aerobik.html>