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.**

Krištofič, J. (2008). Nářaďová 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.

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

Krištofič, 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\_muzi\_2009\_2012\_zari\_2010\_.pdf**](http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/2/2ec1cdc4_0_pravidla_sg_muzi_2009_2012_zari_2010_.pdf)

Český svaz moderní gymnastiky (2013). Pravidla moderní gymnastiky. Retrieved October 1, 2013, from[**http://www.csmg.cz/pravidla.html**](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**](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**](http://gymnastika.cstv.cz/)

Rope skipping centrum. (2011). Retrieved May 1, 2013, from [**http://www.ropeskipping.cz**](http://www.ropeskipping.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**](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-aerobik.html)