

OBSAH

Seznam zkratk	5
Předmluva	6
PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE	9
1. Gymnastika – gymnastické programy (<i>V. Novotná</i>)	11
2. Gymnastika pro všechny (<i>V. Novotná, J. Chrudimský</i>)	20
3. Taneční a hudebně-pohybová výchova, lidový tanec (<i>M. Fričová</i>)	27
4. Rytmické cítění (<i>A. Kašparová</i>)	40
5. Gymnastika pro předškolní děti (<i>A. Kubaň</i>)	48
6. Gymnastické programy pro seniory (<i>V. Novotná, I. Holá, K. Doležalová</i>)	53
APLIKACE PROGRAMŮ GYMNASTIKY A TANCE PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI (OSP)	59
7. Hudba a pohyb (<i>J. Mihule</i>)	61
8. Aplikace programů gymnastiky pro jednotlivé skupiny osob se specifickými potřebami (<i>K. Doležalová</i>)	74
9. Gymnastika OSP – pohybová gramotnost (<i>I. Holá</i>)	84
10. Hudebně-pohybová výchova a rytmická gymnastika pro osoby se specifickými potřebami (<i>I. Holá</i>)	92
11. Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice (<i>V. Novotná</i>)	100
PŘÍKLADY PROGRAMŮ	115
12. Aerobik (<i>J. Černá</i>)	117
13. Cvičení s náčiním – síť (<i>V. Novotná</i>)	126
14. Tvorba cvičebních jednotek v Gymnastice pro všechny (<i>J. Chrudimský</i>)	131
15. Gymnastika pro všechny – příklad: doskok (<i>J. Chrudimský</i>)	136
16. Výbrané české a moravské lidové tance (<i>M. Fričová</i>)	142

17. Aplikace lidového tance pro OSP (M. Fričová)	150
18. Kondiční programy pro OSP (K. Doležalová)	154
19. Rozvičení s hudbou (V. Novotná)	161
Literatura.....	166
Summary.....	168