

Metodická příručka zaměřená na rozvoj pohyblivosti
dětí předškolního a mladšího školního věku
věnujících se disco dance



1 Úvod

Tato příručka je určena zejména začínajícím lektorům. Je rozdělena do 11 kapitol, dle různých gymnastických poloh a pohybů. Byly vybrány ty nejzákladnější cviky, velmi hojně používané v sestavách a choreografiích disco dance: boční a čelný rozštěp, „výkop“, „špička“, unožení švihem, „roznožka“, „stojka“, „most“, „hvězda“, zášvih a zášvih ve vzporu.

Vždy na začátku kapitoly je vyfotografován cvik tak, jak má správně vypadat. Následují průpravné cviky, kterými lze dosáhnout požadovaného výsledku. Na fotografiích jsou cviky prováděny pouze na jednu stranu. Vždy by se však tělo mělo protahovat rovnoměrně, tedy na obě strany. V závěru některých kapitol jsou uvedené typické nejčastější chyby, kterých se děti při provádění cviků dopouštějí.

Cviky není nutné provádět v pořadí, ve kterém jsou zde uvedené. V příručce jsou uvedeny zpravidla základní cviky, na jejichž základě je možné vytvářet různé modifikace. Často se průpravné cviky hodí k rozvoji všech zmíněných dovedností. Zde jsou však uvedeny u té polohy, pro kterou je jejich použití nejvíce účinné. Před prováděním cviků z této příručky je nutno se řádně rozcvičit. Zahřát svaly a provést pár základních protahovacích cviků, které se používají při běžném rozcvičení.

V každé kapitole naleznete 6 – 48 průpravných cvičebních tvarů a poloh. Ve 14. kapitole je uvedena ukázka některých dalších vybraných pohybů a poloh, které se také při tanci disco dance používají. Důležité je, aby děti nejdříve perfektně uměly základní polohy a pohyby, které jsou popsány v příručce. Když je dobře umí, lze je učit různé varianty základních cviků a poté těžší akrobatické cviky, např. přemet vpřed a vzad. To už je však nad rámec této příručky.

Obsah

1 Úvod.....	2
2 Provaz.....	7
3 Čelný rozštěp.....	19
4 Přednožit švihem - „výkop“.....	36
5 Švihem zanožit ve vzporu stojmo - „špička“.....	42
6 Švihem unožit.....	45
7 Skok s přednožením roznožmo - „roznožka“.....	49
8 Vzpor stojmo - „stojka“.....	53
9 Vzpor vzadu stojmo - „most“.....	60
10 Přemet stranou - „hvězda“.....	71
11 Zášvih.....	75
12 Zášvih ve vzporu.....	79
13 Ukázka a popis dalších vybraných pohybů a poloh hojně využívaných při tanci disco dance.....	82

2 Provaz



Obr. 1

Boční rozštěp, výchozí poloha klek přednožný pravou/levou, předklon k přednímu bérce, ruce opřít o zem, posouvat přední končetinu vpřed a zadní vzad, obě kolena propnout, hýždě celou plochou na zemi (Obr. 1).



Obr. 2

Vzpor dřepmo únožný pravou, chodidlo skrčené končetiny je celé na zemi, koleno tlačíme ven (Obr. 2), můžeme střídat flexi a extenzi u chodidla natažené končetiny.

Modifikace: pravou rukou uchopit špičku pravé končetiny a přitáhnout se k ní.

Fyziologický účinek: protažení třísel.



Obr. 3

Vzpor dřepmo zánožný pravou, koleno nejlépe ve stejné úrovni s chodidlem, nesmí být před špičkou (Obr. 3). *Modifikace: narovnat trup, vzpažit, spojit ruce a hmitat.*

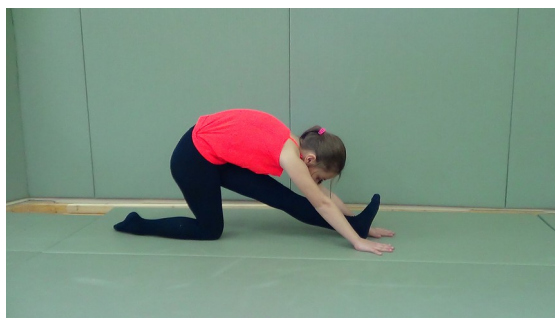
Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 4

Hluboký podřep rozkročný bočný levou vpřed s podporem na předloktích vpravo (Obr.4).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 5

Klek přednožný levou, hluboký ohnutý předklon, předpažit povýš, dlaně vedle chodidla, špička nohy směřuje vzhůru (Obr. 5).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen.



Obr. 6

Sed, hluboký ohnutý předklon, vzpažit (Obr. 6). *Modifikace: uchopit se za špičky nohou, přitažením špiček k bérům mírný předklon a vzpřim hlavy.*



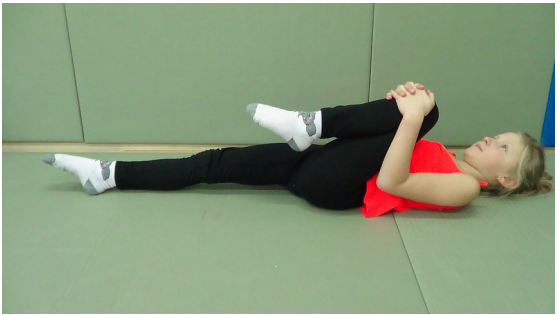

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 7

Sed skrčmo, přednožit povýš pravou, předpažit a uchopit pravou končetinu za špičku (Obr. 7).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.

	<p>Klek sedmo zánožný pravou (Obr. 8). <i>Modifikace: záklon trupu.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžd'ových svalů.</p>
	<p>Podpor na předloktích klečmo sedmo zánožný pravou (Obr. 9).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžd'ových svalů.</p>
	<p>Leh, přednožit skrčmo levou, uchopit za koleno a přitáhnout k tělu (Obr. 10).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžd'ových svalů.</p>
	<p>Leh, vzpažit, přednožit pravou povýš, předpažit a uchopit za kotník/lýtka/pod kolenem, přitáhnout nohu k trupu (Obr. 11).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.</p>



Obr. 12

Vzpor stojmo široký rozkročný bočný, hmitat k zemi (Obr. 12).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 13

Sed skrčmo, uchopit nohy za chodidla/kotníky z vnější strany (Obr. 13), dopnout končetiny (Obr. 14).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna. Cvik je také dobrý na trénování rovnováhy.



Obr. 14



Obr. 15

Vzpor klečmo s dohmatem u kolen, ohnuté nártý, opora o břicho prstů (Obr. 15), vzpor stojmo (Obr. 16).

Fyziologický účinek: protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19

Dvojice dětí provede naproti sobě sed, předkloní se a uchopí se za ruce, kolena jsou napnutá (Obr. 17).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.

Dvojice sed skrčmo naproti sobě, předpaží a uchopí se vzájemně za ruce, přednoží povýš protilehlé končetiny mezi spojenými pažemi, chodidla opřít o sebe (Obr. 18).
Modifikace: totéž snožmo (Obr. 19).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 20

Jeden z dvojice lež na zádech, přednoží levou, druhé dítě si klekne naproti němu, uchopí přednoženou nohu za kotník a tlakem od sebe, ji přibližuje k trupu ležícího dítěte (Obr. 20).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 21

Klek na pravé, dlaně položit na levé koleno, posunout těžiště vpřed (Obr. 21).

Modifikace: vzpažit, spojit ruce (Obr. 22).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kyčlí a hýžděových svalů.



Obr. 22



Obr. 23

Klek na pravé, posunout těžiště vpřed, skrčit pravou dolní končetinu vzad, zapažit pravou, uchopit za kotník nebo za nárt, přitáhnout k tělu (Obr. 23). Nepřenášet celou váhu těla na zadní pokrčené koleno.
Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehen.



Obr. 24

Modifikace: Klek na levé, skrčit zánožmo levou, opřít o stěnu (Obr. 24).
Fyziologický účinek: protažení svalů přední strany stehen.



Obr. 25



Obr. 26

Stoj rozkročný pravou vpřed, vzpažit (Obr. 25), hluboký ohnutý předklon (Obr. 26).

Modifikace: špičku přední nohy přitáhnout směrem k bérce. Pata zůstává na zemi.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 27

Klek sedmo přednožný levou, hluboký ohnutý předklon, dotknout se rukama levé špičky, tlačit břicho na stehno (Obr. 27).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen.



Obr. 28

Sed, předklon, vzpažit, hlava se dotýká kolen, ruce na špičkách, lektor pomáhá k většímu předklonu tlakem na lopatky (Obr. 28).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen a svalů zadní strany stehna.



Obr. 29

Stoj na lopatkách - „svíčka“ (Obr. 29).

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 30

Stoj na lopatkách, přednožit pravou povýš, špičkou se dotknout země (Obr. 30).

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 31

Stoj čelem k žebřinám, přednožit pravou, předpažit a uchopit příčku (Obr. 31). *Modifikace: ručkováním střídnoruč dolů hluboký ohnutý předklon.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.



Obr. 32

Stoj čelem k žebřinám, přednoží pravou povýš, předpažit, uchopit se příčky, ručkovat nahoru a přitahovat se blíže k žebřině (Obr. 32).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.

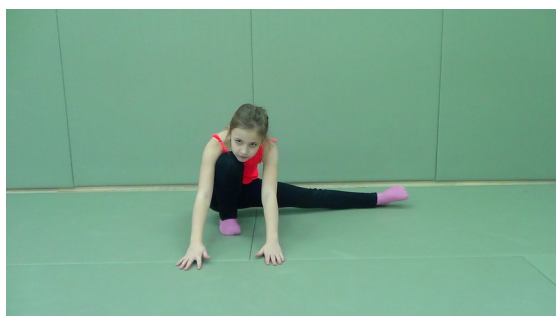


Obr. 33

Vzpor stojmo zády k žebřině, zanožit levou (Obr. 33). *Modifikace: uchopit příčku a přitahovat hlavu k pravému kolenu.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře a flexe a extenze kyčelního kloubu.

Časté chyby



Obr. 34

Koleno před tělem – mělo by být vytočené ven (Obr. 34).



Obr. 35

Skrčené koleno by mělo svírat pravý úhel (Obr. 35).

3 Čelný rozštěp



Obr. 36

Čelný rozštěp, vzpřímená záda, upažit (Obr. 36).



Obr. 37

Stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit (Obr. 37).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.







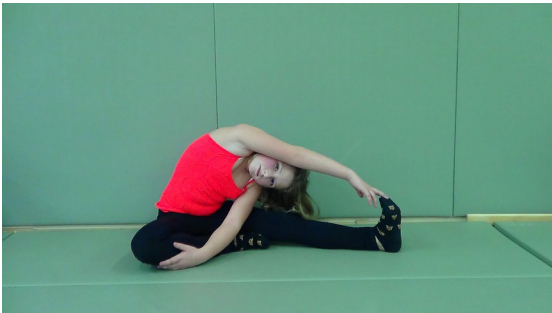
Obr. 38





Široký podřep rozkročný, lokty na kolena a tlačít je od sebe, špičky vytočit do stran, kolena nesmí být před špičkami (Obr. 38).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.

 <p>Obr. 39</p>	<p>Široký podřep rozkročný, předpažit, spojit ruce a hmitat (Obr. 39).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.</p>
 <p>Obr. 40</p>	<p>Vzpor dřepmo na levé, únožný levou, koleno vytočit ven, propnutá špička u natažené končetiny (Obr. 40).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení třísel.</p>
 <p>Obr. 41</p>	<p>Sed roznožný, vzpažit pravou, úklon vlevo, chytit za špičku (Obr. 41).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 42</p>	<p>Sed roznožný, předklon k levé noze, lokty položit na zem, břicho tlačit na stehno, špičky směřují vzhůru (Obr. 42). <i>Modifikace: špičky jsou propnuté.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>

 <p>Obr. 43</p>	<p>Sed roznožný, mírný předklon, předloktí na zem, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 43).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 44</p>	<p>Sed roznožný, vzpažit a sepnout ruce nad hlavou, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 44). <i>Modifikace: špičky jsou propnuté.</i></p>
 <p>Obr. 45</p>	<p>Hluboký ohnutý předklon vpravo, navléknout spojené ruce na pravé chodidlo, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 45).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 46</p>	<p>Podpor na předloktích ležmo skrčmo roznožný, chodidla se mohou, ale nemusejí vzájemně dotýkat (Obr. 46).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení vnitřní strany stehna a třísel.</p>

 <p>Obr. 47</p>	<p>Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon, břicho tlačit na zem - „placka“, předpažit vzhůru a dotknout se rukama země, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 47). <i>Modifikace: mírný předklon, předpažit vzhůru zevnitř a uchopit levou rukou levé a pravou rukou pravé chodidlo z vnitřní strany, hluboký ohnutý předklon, přitáhnout se pažemi.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 48</p>	<p>Sed, opřít pravé chodidlo o vnitřní stranu levého stehna, vzpažit, hluboký předklon k levé noze (Obr. 48).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 49</p>	<p>Výchozí poloha dolních končetin (dále jen DK) stejná, úklon vlevo, vzpažit pravou, předpažit dovnitř levou (Obr. 49).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>

 <p>Obr. 50</p>	<p>Výchozí poloha DK stejná, hluboký předklon doprostřed, vzpažit, koleno a špička směřují vzhůru (Obr. 50).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 51</p>	<p>Výchozí poloha DK stejná, vzpřim a otočit trup vpravo, špička a koleno směřuje vzhůru (Obr. 51). <i>Modifikace: tyto cviky lze provádět také v poloze „překážkový sed“.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna a svalů v bederní části zad.</p>
 <p>Obr. 52</p>	<p>Výchozí poloha DK stejná, uchopit pravou nohu za chodidlo zevnitř nebo za špičku, unožit pravou povýš (Obr. 52), možná flexe i extenze chodidla. To samé na druhou stranu (Obr. 53).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.</p>
 <p>Obr. 53</p>	



Obr. 54

Podpor na předloktí stranou ležmo, uchopit levou nohu za chodidlo zevnitř, unozit levou povýš (Obr. 54), možná flexe i extenze chodidla. *Modifikace: připážit a snažit se udržet nohu ve vzduchu bez držení rukou, v tempu zvedat a pokládat nohu 8 – 10× na každou stranu.*

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 55

Sed skrčmo s chodidly u sebe a koleny od sebe, - „motýlek“, předklon ohnutě, čelo na chodidla, kolena tlačit k zemi (Obr. 55).

Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 56

Výchozí poloha DK stejná, pravou rukou přitlačit pravé koleno k podložce (Obr. 56).

Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 57

Výchozí poloha DK stejná, tlakem rukou na kolena tlačit DK k podložce (Obr. 57).

Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 58

Výchozí poloha DK stejná, vzpažit, předklon ohnutě (Obr. 58).
Fyziologický účinek: zvýšení abdukce a flexe v kyčelních kloubech.



Obr. 59

Vzpor klečmo na pravé vpravo úložný levou, upažením vzpažit levou, špička v prodloužení DK (Obr. 59).
Fyziologický účinek: protažení spodní části trupu.



Obr. 60

Podpor na předloktích klečmo, unožit levou, špička v prodloužení DK (Obr. 60).
Fyziologický účinek: protažení spodní části trupu.



Obr. 61

V sedu skrčmo uchopit nohy za chodidla zevnitř nebo za špičky, mírný rovný záklon, přednožit roznožmo (Obr. 61). *Modifikace:* Sed skrčmo, uchopit nohy za kotníky z vnější strany, mírný rovný záklon, přednožit povýš.

Fyziologický účinek: protažení ohybačů kolen. Cvik je také dobrý na trénování rovnováhy.



Obr. 62

Leh, přednožit roznožmo, ruce na vnitřní stranu stehen, tlakem na stehna dojde k většímu roznožení, propnuté špičky (Obr. 62).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 63

Leh skrčit přednožmo levou, předpažit levou a uchopit levou nohu za chodidlo zevnitř (Obr. 63), unožit povýš (Obr. 64).

Modifikace: leh vzadu, upažit, přednožit levou kolmo k zemi, unožit levou.

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 64



Obr. 65

Leh na boku, vzpažit pravou, pokrčit upažmo levou a opřít se rukou předloktím o zem, švihem unožit levou (Obr. 65).

Opakovat 8 – 10× na každou nohu. *Modifikace: švihem zanožit levou.*

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 66

Široký stoj rozkročný, předklon, předpažit dolů a opřít se rukama o zem před tělem, hmitat vzhůru a dolů v širokém stoju rozkročném (Obr. 66).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 67

Vzpor dřepmo zády ke stěně, roznožením rozštěp čelný, přitisknout hýždě a roznožené nohy ke stěně, podpor na předloktech, kolena směřují dopředu, propnuté špičky (Obr. 67).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 68

Sed roznožný, vzpažit, předklonem trupu čelný rozštěp, břicho tlačít na zem, kolena směřují dopředu, propnuté špičky (Obr. 68). *Modifikace: průplav: širokým sedem roznožným leh na břicho, nohy k sobě.*

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 69

Dvojice sed roznožný zády k sobě, upažit a vzájemně se uchopit za ruce, otáčet trup střídavě vpravo a vlevo, kolena a špičky směřují nahoru (Obr. 69).

Fyziologický účinek: procvičení rotace páteře.

 <p>Obr. 70</p>	<p>Dvojice sed roznožný čelem k sobě, chodidla opřena o sebe, předpažit a uchopit se vzájemně za ruce, střídavě jedno z dětí záklon až do lehu, druhé hluboký předklon, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 70).</p> <p>Fyziologický účinek: procvičení abdukce kyčelního kloubu a pohyblivosti páteře.</p>
 <p>Obr. 71</p>	<p>Leh skrčmo, kolena do stran, chodidla se navzájem dotýkají, paty přitáhnout k hýždím, druhé dítě tlačí kolena ležícího dítěte k podložce (Obr. 71).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.</p>
 <p>Obr. 72</p>	<p>Leh, přednožit roznožmo, druhé dítě tlačí DK k podložce, propnutá kolena a špičky (Obr. 72). <i>Modifikace: extenze špiček.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna.</p>
 <p>Obr. 73</p>	<p>Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon, tlakem na bedra lektor dopomáhá k hlubšímu předklonu, kolena a špičky směřují vzhůru (Obr. 73).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.</p>



Obr. 74

Široký stoj rozkročný, předklon, předpažit dolů a opřít se rukama o zem před tělem, lektor pomáhá tlačít boky/kyčle k podložce, kolena a špičky směřují dopředu (Obr. 74).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a třísel.



Obr. 75

Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě, předpažit a uchopit se vzájemně za ruce, úklon stranou (Obr. 75). *Modifikace: totéž, ale zády k sobě.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 76

Stoj rozkročný čelem k žebřinám, rovný předklon, uchopit ve výši pasu, hlava v předklonu (Obr. 76).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 77

Svis stojmo rozkročný čelem k žebřině, svis stojmo rozkročný vysazeně s přehmatem na nižší příčku. Postupně ručkovat souruč stále níž a potom zpět vzhůru (Obr. 77).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 78



Obr. 79

Stoj pravým bokem k žebřině, skrčit únožmo pravou povýš, chodidlo se opírá o příčku, vzpažit (Obr. 78), hluboký ohnutý předklon k levé končetině (Obr. 79).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 80



Obr. 81

Stoj spojný zády těsně u žebřiny, hluboký ohnutý předklon, uchopit druhou příčku v půlce lýtek, přitahovat hlavu ke kolenům (Obr. 80). *Modifikace: totéž ve stoji rozkročném, příčku uchopit mezi nohama* (Obr. 81).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 82



Obr. 83

Sed čelem k žebřinám, předpažit a uchopit příčku, přednožit, pokrčením paží přitáhnout hlavu ke kolenům (Obr. 82).

Modifikace: totéž, ale roznožit (Obr. 83).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 84

Svis stojmo rozkročný čelem k žebřině, svis stojmo rozkročný vysazeně s přehmatem na nižší příčku. Postupně ručkovat souruč stále níž a potom zpět vzhůru (Obr. 84).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení svalů zadní strany stehna.

Časté chyby



Obr. 85

Ohnutá záda, pokrčená pravá končetina (Obr. 85).



Obr. 86

Koleno a špička směřují dopředu (Obr. 86). Měly by směřovat vzhůru.



Obr. 87

I z fotografie je zřejmé, že dítě nevyvíjí žádný tlak na kolena ležícího dítěte (Obr. 87). V tom případě je daný cvik bezúčelný.



Obr. 88

Špičky a kolena směřují dopředu (Obr. 88). Správně by měly směřovat vzhůru.

4 Přednožit švihem - „výkop“



Obr. 89

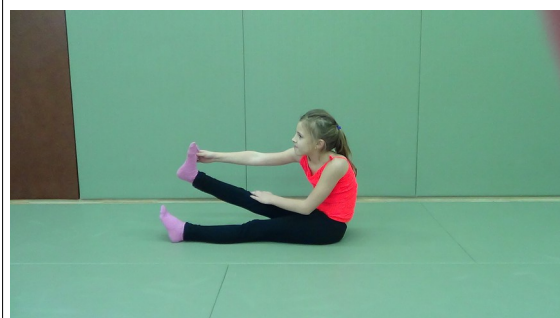
Výpon spojný, švihem přednožit vzhůru pravou, upažit (Obr. 89). *Modifikace: předpažit, palce proti prstům, hlava v prodloužení těla.*





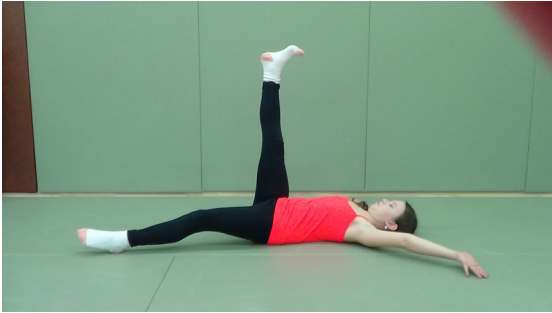
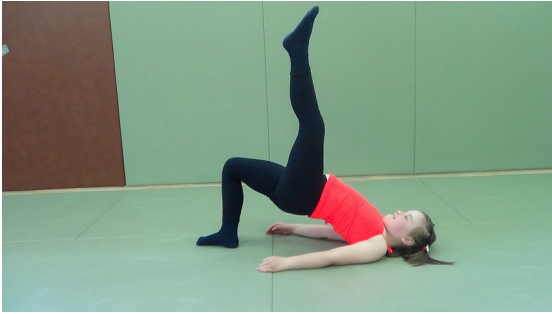
Obr. 90

Sed, skrčit přednožmo pravou a uchopit ji pravou rukou za chodidlo z vnější strany, levou ruku položit na koleno (Obr. 90), přednožit pravou vzhůru (Obr. 91).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 91

 <p>Obr. 92</p>	<p>Leh, pokrčit pravou, přednožit povýš levou, předpažit a uchopit levou nohu pod kolenem, přitáhnout končetinu k trupu (Obr. 92).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.</p>
 <p>Obr. 93</p>	<p>Vzpor na rukou vzadu, přednožit levou – 8× švihem a 8× tahem (Obr. 93).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.</p>
 <p>Obr. 94</p>	<p>Leh, vzpažit zevnitř, přednožit pravou a střídat flexi a extenzi chodidla (Obr. 94).</p> <p><i>Modifikace: přednožit a střídavě vztyčovat a napínat chodidla střídnohož.</i></p> <p>Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu ve směru flexe.</p>
 <p>Obr. 95</p>	<p>Leh, pokrčit pravou DK, zvednout boky nad podložku, přednožit levou (Obr. 95).</p> <p><i>Modifikace: přednožovat v tempu švihem 8 - 16×, s přinožením vždy pánev klesne těsně nad podložku.</i></p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zpevnění těla.</p>



Obr. 96

Sed snožný, předklon, předpažit a uchopit se za pravý kotník, druhé dítě přidržuje levou DK ležícího dítěte na podložce (Obr. 96), sedící dítě provede záklonem leh vzhůru (ruce stále drží DK) a vrátí se zpět do základní polohy (Obr. 97).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, flexe páteře.



Obr. 97



Obr. 98

Leh, skrčit levou, předpažit (Obr. 98), 8× švihem a 8× tahem přednožit pravou (Obr. 99).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 99



Obr. 100

Leh, přednožit pravou, vzpažit a chytit kotník stojícího dítěte, to jej uchopí za přednoženou DK a přitahuje mu ji k trupu (Obr. 100).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování flexe kyčelního kloubu.



Obr. 101

Ze stoje zánožného švihem přednožit pravou, předpažit a uchopit končetinu za lýtko, podržet (Obr. 101).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, cvičení rovnováhy.



Obr. 102

Stoj pravým bokem k žebřině, upažit pravou a chytit se příčky, švihem či tahem přednožit povýš pravou, chytit levou rukou, výdrž (Obr. 102). *Modifikace:* v tempu nohu přednožovat 8× švihem, 8× tahem.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna.



Obr. 103

Stoj zády k žebřinám, přednožit levou, druhé dítě uchopí končetinu za kotník, tlakem dopomáhá k většímu přednožení (Obr. 103).

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování kloubního rozsahu.



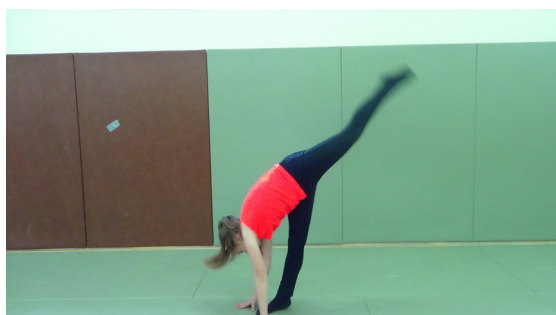
Obr. 104

Modifikace: totéž u zdi, tlakem na koleno stojné nohy bránit pokrčení (Obr. 104).

U větších dětí je vhodné stát naproti nim a svým kolenem zatlačit do kolene stojné nohy dítěte, přičemž oběma rukama dopomáháme dítěti k většímu přednožení druhé nohy.

Fyziologický účinek: protažení svalů zadní strany stehna, zvětšování kloubního rozsahu.

5 Švihem zanožit ve vzporu stojmo - „špička“



Obr. 105

Švihem zanožit ve vzporu stojmo (Obr. 105). Pro tento cvik je možné využít průpravné cviky jako u bočního rozštěpu, svým způsobem se vlastně jedná o „provaz ve vzduchu“.



Obr. 106

Ze stoje snožného zády ke stěně hluboký předklon a zanožit levou povýš, opřít nártem o stěnu (Obr. 106).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, flexe a extenze kyčelního kloubu, protažení svalů vnitřní strany stehna.



Obr. 107

Vzpor stojmo, zanožit pravou povýš, obratem otočit na levé DK o 180 stupňů (Obr. 107).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.



Obr. 108



Obr. 109



Obr. 110



Obr. 111

Vzpor klečmo dohmatem u kolen (Obr. 108), vzpor stojmo, ruce i nohy na místě, paty tlačit k zemi (Obr. 109), zanožit levou, hmitat (Obr. 110).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře, protažení bederního svalstva a svalstva na zadní straně nohou.

Vzpor na rukou, zanožit pravou povýš, druhé dítě uchopí nohu za kotník a tahá ji výš. Stojná DK je celým chodidlem na zemi (Obr. 111)

Fyziologický účinek: protažení stehenních svalů, zvětšování kloubního rozsahu.



Obr. 112

Stoj na pravé, unožit levou, předklon a přitáhnout trup k pravé noze, druhé dítě drží unoženou nohu (Obr. 112). *Modifikace:* Dítě se uchopí za kotník a přitahuje se k pravé noze.

Fyziologický účinek: procvičení abdukce kyčelního kloubu a pohyblivosti páteře.

Častá chyba



Obr. 113

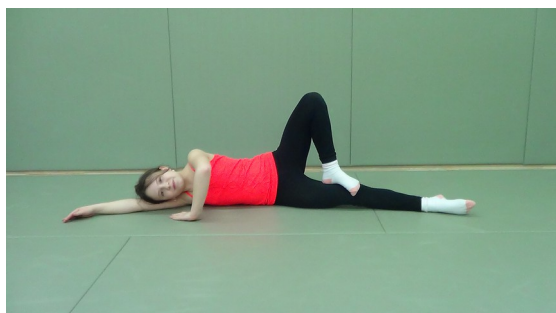
Pokrčování DK (Obr. 113).

6 Švihem unožit



Obr. 114

Švihem unožit, úklon stranou, paže na stehna (Obr. 114). Vhodné je také použít stejné cviky jako při nácvičce čelného rozštěpu.



Obr. 115

Leh na pravém boku, vzpažit pravou, pokrčít předpažmo levou, ruku opřít o zem před tělem, skrčit únožmo levou (Obr. 115), unožit levou, přinožit (Obr. 116). Opakovat 8 – 10× na každou stranu.

Fyziologický účinek: zlepšení pohyblivosti kyčelního kloubu ve směru abdukce.



Obr. 116



Obr. 117

Stoj spojný, připažit, skrčit únožmo levou a uchopit chodidlo levou rukou z vnitřní strany (Obr. 117), unožit levou povýš (Obr. 118).

Fyziologický účinek: zvětšování rozsahu v oblasti kyčelního kloubu.



Obr. 118



Obr. 119

Totéž s přidržováním se stěny (Obr. 119).

Modifikace: uchopit nohu za špičku, či za kotník.

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 120

Opřít zády o stěnu, unožit levou, lektor uchopí končetinu za kotník a dopomáhá k většímu unožení (Obr. 120). Pozor, aby i stojná noha byla natažená a aby mělo dítě narovnaná záda.

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 121

Stoj bokem k žebřině, přes skrčení přednožmo unožit povýš, opřít patou o žebřinu, předpažit, uchopit se příčky a přitahovat se blíže k žebřině (Obr. 121).

Modifikace: totéž, ale hluboký předklon ke stojné noze (Obr. 122).

Fyziologický účinek: zvětšení pohyblivosti kyčelního kloubu.



Obr. 122

7 Skok s přednožením roznožmo - „roznožka“



Obr. 123

Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, předklon, předpažit (Obr. 123).
Doporučujeme použít stejné průpravné cviky jako při nácvičku čelného rozštěpu.



Obr. 124

Mírný podřep snožný, předpažit pokrčmo ruce v pěst (Obr. 124), napnout pravou, unožit levou, propnutá špička, koleno směruje nahoru, předpažit dolů, rovná záda (Obr. 125).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna, zvětšování rozsahu kyčelního kloubu.



Obr. 125



Obr. 126

Sed roznožný naproti stěně, zapažit, opřít ruce o podložku, snažit se co nejvíce přiblížit trupem ke zdi, rovná záda (Obr. 126).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna, zvětšování rozsahu kloubu.



Obr. 127

Svis zády k žebřině, přednožit roznožmo (Obr. 127).

Fyziologický účinek: posílení břišního svalstva a svalů DK.



Obr. 128

Stoj čelem k žebřině, uchopit se za příčku ve výši pasu, skok s roznožením nebo přednožením roznožmo (Obr. 128).



Obr. 129

Jeden z dvojice provede podřep snožný s předklonem, ruce zapřít o stehna, druhé dítě se opře o jeho bedra a provede skok s roznožením (Obr. 129).



Obr. 130

Sed roznožný, lektor naproti dítěti, chodidla se zapře o kotníky dítěte, uchopí je za ruce a přitahuje k sobě. Kolena a špičky tím pádem směřují vzhůru. (Obr. 130).

Fyziologický účinek: protažení svalů vnitřní strany stehna a svalů v bederní části zad.



Obr. 131

Široký sed roznožný, vzpažit či předpažit, kolena a špičky směřují vzhůru. Děti si tak uvědomí, jak mají v roznožce „sedět“ (Obr. 131).



Obr. 132

Menší děti je možné chytit za boky a s odrazem vyzvednout, aby si uvědomily polohu nohou ve vzduchu (Obr. 132).

Časté chyby



Obr. 133

Podsazená pánev, ohnutá záda, vtočené špičky (Obr. 133).



Obr. 134

Roznožení místo přednožení roznožmo (Obr. 134).

8 Vzpor stojmo - „stojka“



Obr. 135

Vzpor stojmo, zpevněné tělo, propnuté špičky, hlava v mírném záklonu (Obr. 135).



Obr. 136

Vzpor klečmo, trup mírně vpřed (Obr. 136), dlaně vzhůru, trup mírně dozadu (Obr. 137), prsty směřují ke kolenům, trup mírně dozadu (Obr. 138).

Fyziologický účinek: protažení ohybačů zápěstí.



Obr. 137



Obr. 138



Obr. 139

Vzpor dřepmo, odrazem snožmo výšvih skrčmo (Obr. 139).

Fyziologický účinek: posílení paží.



Obr. 140

Ze vzporu klečmo vzpor ležmo, zpevnit celé tělo (Obr. 140). *Modifikace: vzpor na předloktích.*

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 141

Vzpor ležmo roznožný, upažit levou, otočit trup vlevo (Obr. 141).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, rotace páteře, posílení paží.



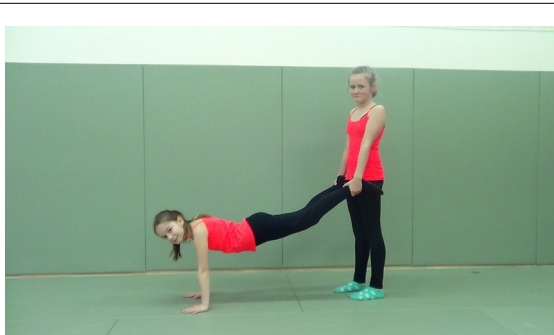
Obr. 142

Leh, připažit a zpevnit celé tělo, stáhnout břicho a hýždě. Dítě uchopíme za kotníky a zvedneme (Obr. 142), můžeme zkoušet postupně pouštět končetiny, pokud je dítě maximálně zpevněné, udrží je u sebe, i když jednu pustíme. *Modifikace: totéž ve vzporu vzadu či ve vzporu ležmo na předloktích (Obr. 143).*

Fyziologický účinek: zpevnění těla.



Obr. 143



Obr. 144

Vzpor ležmo, druhé dítě uchopí dítě ve vzporu za kotníky a zvedne. Takto se mohou pomalu pohybovat vpřed i vzad (Obr. 144).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 145

Klek, připažit, náklon vzad (Obr. 145).

Fyziologický účinek: posílení zádových svalů, zpevnění těla.



Obr. 146

Vzpor dřepmo zády ke stěně, „ručkovat“ nohama po stěně do vzporu stojmo (Obr. 146), můžeme také pomalu ručkovat rukama ke stěně.

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 147

Stejná výchozí poloha a postup jako u předchozího cviku, nohy zůstanou tak, aby s tělem svíraly pravý úhel (Obr. 147).

Fyziologický účinek: zpevnění těla, posílení paží.



Obr. 148



Obr. 149



Obr. 150

Nácvik stojky o stěnu: ze stoje spojného naproti stěně váha předklonmo, ruce se dotýkají stěny (Obr. 148), hluboký předklon, vzpažit, ruce na zem (Obr. 149), odrazem stojné nohy vzpor na rukou, opřít o stěnu (Obr. 150).



Obr. 151

Stejným způsobem nacvičujeme stojku ve volném prostoru: podřep úožný, vzpažit (Obr. 151), váha předklonmo (Obr. 152), lektor podává záchranu (Obr. 153).



Obr. 152



Obr. 153

Častá chyba



Obr. 154

Nezpevněné tělo (Obr. 154).

9 Vzpor vzadu stojmo - „most“



Obr. 155

Vzpor vzadu stojmo (Obr. 155).



Obr. 156

Dvojice naproti sobě, stoj rozkročný, vzpažit, rovný předklon, uchopit se za paže (Obr. 156), otáčet trupem vpravo, vlevo (Obr. 157).

Fyziologický účinek: cvičení rotace páteře.



Obr. 157



Obr. 158

Leh pokrčmo, připažit, zvednout pánev nad zem (Obr. 158). *Modifikace: zvednout pánev nad zem, napnout levou nohu – trup a levá noha v jedné přímce, kolena u sebe.*

Fyziologický účinek: protažení svalů v oblasti bederní páteře.



Obr. 159

Ze sedu snožného vzpor na rukou vzadu, celé tělo je zpevněné, špičky propnuté (Obr. 159).

Fyziologický účinek: protažení ramenních svalů, celkové zpevnění těla.



Obr. 160

Leh na břiše, dlaně vedle boků, prsty směřují dopředu, zatlačit dlaněmi do země, zaklonit hlavu a trup, boky zůstávají na zemi (Obr. 160). *Modifikace: totéž se zapřením nohou o stěnu (Obr. 161).*

Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu, zvětšování ohebnosti páteře.



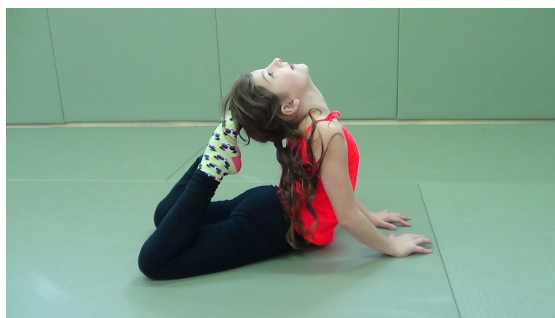
Obr. 161



Obr. 162

Klek rozkročný, bederní záklon, zapažit a dotknout se chodidel, záklon hlavy (Obr. 162).

Fyziologický účinek: zvětšování ohebnosti páteře, protažení prsních svalů.



Obr. 163

Z lehu na břicho vzpor na rukou, záklon hlavy a trupu, skrčit zánožmo, nejdříve každá noha zvlášť, poté obě současně (Obr. 163).

Fyziologický účinek: zvětšování ohebnosti páteře.



Obr. 164

Leh vznesmo, špičky nohou se dotýkají země co nejdále za hlavou (Obr. 164). *Modifikace: pokrčit přednožmo, kolena se dotýkají hlavy, špičky nohou země.*

Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu a zadní strany stehen.




Obr. 165



Obr. 166

Klek rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl (Obr. 165), bederní záklon s otočením trupu vlevo, zapažit levou dovnitř a dotknout se rukou pravé paty (Obr. 166). **Fyziologický účinek:** cvičení rotace páteře, posílení šikmého břišního svalstva.

 <p>Obr. 167</p>	<p>Leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, hrudní záklon (Obr. 167). <i>Modifikace: otáčet trupem do stran.</i></p> <p>Fyziologický účinek: posílení svalů spodní části trupu.</p>
 <p>Obr. 168</p>	<p>Leh na břicho, vzpažit, dlaně na zemi, vzpažit vzad levou, zanožit pravou (Obr. 168).</p> <p>Fyziologický účinek: posílení svalů spodní části trupu.</p>
 <p>Obr. 169</p>	<p>Leh, vzpažit zevnitř, druhé dítě provede stoj rozkročný nad ležícím dítětem, předklon, úchopem za ruce přitahuje ležící dítě vzhůru (Obr. 169).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení svalů spodní části trupu, zvětšování ohebnosti páteře.</p>
 <p>Obr. 170</p>	<p>Leh na břicho, druhé dítě přidržuje DK, aby zůstaly přitisknuté na podložce, ležící dítě upaží a provádí záklon trupu (Obr. 170).</p> <p>Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.</p>



Obr. 171

Stoj těsně naproti stěně, vzpažit, bederní záklon, hrudník zůstává přitisknutý u stěny (Obr. 171).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 172

Mírný stoj rozkročný zády ke stěně, vzpažit, záklon hlavy, prohnutí v zádech a dotknout se dlaněmi stěny (Obr. 172).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 173

Stoj rozkročný zády k žebřině, vzpažit, záklon hlavy a trupu, ručkovat po příčkách dolů do „mostu“ (Obr. 173).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 174

Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon vlevo, dotknout se pravou rukou špičky levé nohy, upažit levou vzad (Obr. 174).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti ramenního kloubu.



Obr. 175

Stoj rozkročný, skrčit zapažmo ruce v bok, záklon hlavy a mírný záklon trupu (Obr. 175).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře.



Obr. 176

Leh na bříše, skrčit DK, zapažit a uchopit za nártu, zvednout trup (Obr. 176).

Fyziologický účinek: zvětšování pohyblivosti páteře, posílení svalů spodní části trupu.



Obr. 177

„Most“ z lehu s dopomocí, dítěti podáváme oporu v oblasti bederní páteře (Obr. 177).



Obr. 178

Vzpor vzadu stojmo, přednožit (Obr. 178).



Obr. 179

Vzpor vzadu stojmo na levé (Obr. 179).
Fyziologický účinek: cvičení rotace páteře.



Obr. 180

Ze zanožení ve vzporu stojmo (Obr. 180) odrazem levé DK „most o stěnu“ (Obr. 181). *Modifikace: je možné takto provést i „most“.*



Obr. 181

Časté chyby



Obr. 182

Pokrčené ruce, ohnutá záda (Obr. 182).



Obr. 183

Malé prohnutí v zádech, hlava se dotýká podložky (Obr. 183).



Obr. 184

Pokrčené ruce, hlava se dotýká podložky (Obr. 184).



Obr. 185

Pokrčené ruce, hlava není v záklonu (Obr. 185).

10 Přemet stranou - „hvězda“



Obr. 186

Přemet stranou (Obr. 186). Doporučujeme použít také průpravné cviky uvedené u nácviku stojky.



Obr. 187

Váha předklonmo (Obr. 187).

Fyziologický účinek: zpevnění celého těla, udržení rovnováhy.



Obr. 188

Váha úklonmo, koleno unožené končetiny směřuje dopředu (Obr. 188).

Fyziologický účinek: zpevnění celého těla, udržení rovnováhy.



Obr. 189

Modifikace: stejná poloha s provedením u žebřin. Váha předklonmo (Obr. 189), váha úklonmo (Obr. 190).



Obr. 190



Obr. 191



Obr. 192



Obr. 193



Obr. 194

Vzpor dřepmo zánožný levou (Obr. 191), odrazem pravé přemet stranou skrčeně (Obr. 192).

Podpor na rukou, roznožit, lektor přidržuje za stehna či boky (Obr. 193).

Podávání záchrany při nácviku přemetu stranou (Obr. 194, 195).



Obr. 195

11 Zášvih



Obr. 196

Výpon stojný – výpon, váha na levé, vzpažit pravou, předklon hlavy, unožit pokrčmo pravou, pravá připažit, levá vzpažit, hlava vzpřímená (Obr. 196). Vhodné je použít průpravné cviky uvedené v kapitole „Most“.



Obr. 197

Stoj čelem k žebřině, uchopit příčku ve výši boků, skrčit přednožmo pravou, hrudní předklon a předklon hlavy (Obr. 197), švihem zanožit pravou, hrudní záklon a záklon hlavy (Obr. 198). Zopakovat na každou nohu 8×. *Modifikace: zanožit pravou pokrčmo, co nejvýše směrem k hlavě.*

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 198



Obr. 199

Stoj čelem k žebřinám, zanožit pokrčmo pravou, vzpažit, uchopit příčku, druhé dítě uchopí za zanoženou DK a pomalu tahá nahoru (Obr. 199). *Modifikace: dítě skrčí DK zánožmo, zakloní hlavu a druhé dítě mu končetinu přitahuje směrem k hlavě.*
Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 200



Obr. 201

Stoj zády k žebřině, zanožit pravou a zapřít ji nártem za příčku, vzpažit, hluboký ohnutý předklon, paže svésit dolů (Obr. 200), vzpřim, vzpažit (Obr. 201).

Fyziologický účinek: procvičení flexe páteře.



Obr. 202

Leh na břicho, skrčit zánožmo pravou, zapažit levou, uchopit za pravé chodidlo a tahat vzhůru (Obr. 202).

Fyziologický účinek: protažení přední strany stehů, procvičení flexe páteře a zvýšení kloubní pohyblivosti ramene.



Obr. 203

Stoj levým bokem ke stěně, upažit levou a opřít se o stěnu, skrčit zánožmo pravou, uchopit pravou rukou za kotník a tahat vzhůru, prohnout v zádech (Obr. 203). To samé bez opory.

Fyziologický účinek: protažení přední strany stehů, procvičení flexe páteře a zvýšení kloubní pohyblivosti ramene.

12 Zášvih ve vzporu



Obr. 204

Vzpor ležmo, švihem zanožit pokrčmo levou (Obr. 204). Doporučujeme použít cviky i z předchozí kapitoly.



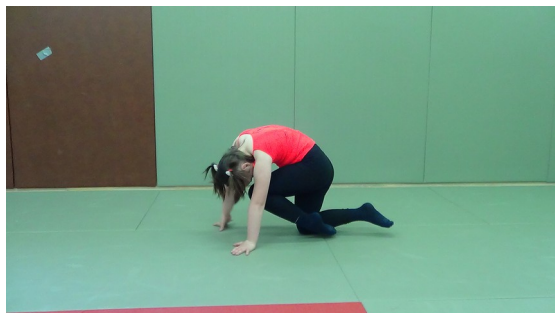
Obr. 205

Vzpor klečmo (Obr. 205), zanožit levou, vzpažit pravou (Obr. 206).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.



Obr. 206



Obr. 207



Obr. 208



Obr. 209



Obr. 210

Vzpor klečmo, skrčit přednožmo povýš, předklon hlavy – ohnout páteř (Obr. 207), zanožit povýš, záklon hlavy – prohnout páteř (Obr. 208).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.

Vzpor klečmo, skrčit zánožmo levou povýš, zapažit levou a uchopit levou končetinu za špičku, přitáhnout k trupu (Obr. 209).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.

Vzpor na ruku, chodidly opřít o stěnu, zanožit pokrčmo levou, prohnout v zádech, hlava v mírném záklonu (Obr. 210).

Fyziologický účinek: zvýšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a v oblasti beder.

Častá chyba



Obr. 211

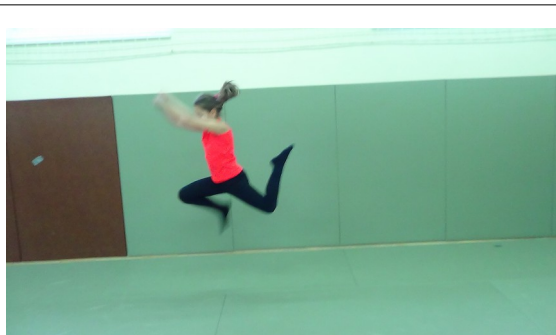
Chybí prohnutí v zádech, dlaně by měly být ve stejné úrovni s rameny (Obr. 211).

13 Ukázka a popis dalších vybraných pohybů a poloh hojně využívaných při tanci disco dance



Obr. 212

„Stříška“/„áčko“ - leh vznesmo roznožný, špičky na zem (Obr. 212).






Obr. 213

Stoj spojny, odrazem snožmo skok s unožením pokrčmo pravé a skrčmo levé, kruh z připážení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připážení a oblouk do vzpažení dovnitř (Obr. 213).



Obr. 214

Stoj spojny, odrazem snožmo skok s unožením pravé a unožením skrčmo levé, propnutá špička, koleno směřuje vzhůru, kruh z připážení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připážení a předpažit, spojit ruce (Obr. 214).

 <p><i>Obr. 215</i></p>	<p>Stoj spojný, odrazem snožmo skok se zanožením pokrčmo pravé, kruh z připázení dovnitř přes vzpažení a upažení zpět do připázení a oblouk do vzpažení (Obr. 215).</p>
 <p><i>Obr. 216</i></p>	<p>„Íčko“: stoj spojný, výkrokem dvojný obrat s vysokým zanožením a hlubokým předklonem (Obr. 216).</p>
 <p><i>Obr. 217</i></p>	<p>Stoj na prsou, opora o skrčené ruce (Obr. 217).</p>
 <p><i>Obr. 218</i></p>	<p>Vzpor stojmo skrčeně (Obr. 218).</p>



Obr. 219

Vzpor stojmo roznoženě (Obr. 219).

Seznam použité literatury

1. ALTER, J. M., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-763-X.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.
3. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D., 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
4. JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4525-1.
5. KOS, B., 1972. *Abeceda gymnastiky: výběr základních kondičních cvičení*. Praha: Olympia.
6. KOS, B., WÁLOVÁ, Z., 1985. *Kondiční gymnastika*. Praha: FTVS UK.
7. KRIŠTOFIČ, J., 2004. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1006-4.
8. KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. HRANATÁ ZÁVORKA Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
9. NELSON, A. G., KOKKONEN, J., 2009. *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2784-4.
10. PERIČ, T., aj., 2012. *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4219-9.

Internetové zdroje

11. DANCE DELUXE. Tutorial: How to improve your high kicks. In: *Youtube* [online]. 16. 10. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=UDNb1uOj6ko>
12. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Cheer: Toe Touch Tutorial With Coach Meggin (Former University Of Nevada, Reno Cheerleader). In: *Youtube*

- [online]. 12. 1. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AeUhUXgTnrl>
13. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do A Handstand With Coach Meggin. In: *Youtube* [online]. 1. 10. 2011. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7hMF4zjLiqU>
14. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. Beginner Middle Split Stretches With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=DupW8hfBYDw>
15. FIT AND FUN WITH COACH MEGGIN. How To Do Illusions For Gymnastics With Coach Meggin!. In: *Youtube* [online]. 11. 4. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V7nF6TYwylg>
16. GHOSTLIGHTCREATIVE. Teaching Kids Cartwheels. In: *Youtube* [online]. 10. 5. 2013. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_dDzLhPzAx4
17. GYMNEO TV. Gymnastics: Cartwheel on the Floor. In: *Youtube* [online]. 31. 8. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=16y608LFuf4>
18. KBMTALENT. How to improve your Middle Splits. In: *Youtube* [online]. 12. 4. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=wpqz3hSYU_s
19. MEYERSON, Shana. Yoga handstands for beginners who are afraid of handstands – shana meyerson YOGAthletica. In: *Youtube* [online]. 29. 8. 2012. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=eXCxpTHA3x8>
20. MSBECKETTLA. How To Increase Back Flexibility. In: *Youtube* [online]. 31. 3. 2014. [vid. 27. 5. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=WhI-JI1uzbS4>