

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Układ słownictwa według podziału ćwiczeń gimnastycznych na grupy	10
Część I. SŁOWNICTWO W GIMNASTYCE PODSTAWOWEJ	11
Nazwy ćwiczeń gimnastycznych w poszczególnych grupach	13
I Grupa. Ćwiczenia porządkowe, dyscyplinujące	13
II Grupa. Ćwiczenia kształtujące	14
Terminy o ogólnym znaczeniu	14
Pozycje wyjściowe do ćwiczeń	15
Ćwiczenia ramion (kończyn górnych)	22
Ćwiczenia nóg	27
Ćwiczenia szyi	31
Ćwiczenia tułowia	32
III Grupa. Ćwiczenia stosowane	34
Ustawienie ćwiczącego przed przyrządem	34
Chwyty przyrządu	36
Zwisy	39
Podpory	54
Ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne	64
Rzuty, pchnięcia	70
Chód	71
Bieg	71
Skoki	72
IV Grupa. Ćwiczenia uzupełniające	80
Przyrządy i sprzęt gimnastyczny	81
Część II. SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ W GIMNASTYCE PODSTAWOWEJ	85
Podział ćwiczeń gimnastycznych na grupy	86
I. Ćwiczenia porządkowe, dyscyplinujące	87
Musztra	87
Kolumny ćwiczebne	93
Ustawienie i zmiany grup ćwiczących podczas zajęć gimnastycznych	97
Podchodzenie do przyrządu i odejście od przyrządu po wykonaniu ćwiczeń przez pojedynczego ćwiczącego	99
Ustawianie i noszenie przyrządów oraz sprzętu do ćwiczeń	100
II. Ćwiczenia kształtujące	102
Pojęcie ćwiczeń kształtujących i korektywnych	102

Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących	103
Pozycje izolowane i chwiejne	103
Pozycje wyjściowe w stanie	103
Pozycje wyjściowe w klęku	106
Pozycje wyjściowe w siadzie	107
Pozycje wyjściowe w leżeniu	109
Pozycje wyjściowe w podporze	110
Ćwiczenia ramion (kończyn górnych)	115
Położenie ramion	115
Ruchy ramion	117
Ćwiczenia ramion	119
Ćwiczenia szyi	123
Ćwiczenia nóg (kończyn dolnych)	125
Ćwiczenia w podskokach	125
Półprzysiady, przysiady	127
Wypad	128
Ćwiczenia nóg równoważne bez przyrządów	130
Ćwiczenia rozciągające stawy i mięśnie nóg	133
Ćwiczenia tułowia	134
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	134
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej	145
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej	150
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej	151
III. Ćwiczenia stosowane	157
Ćwiczenia równoważne na przyrządach	157
Wejścia na listwę ławeczki i belkę równoważni	158
Ćwiczenia na równoważni	160
Zejście z listwy ławeczki, belki równoważni	164
Zwisy i podpory	165
Podział zwisów	166
Półzwisy	168
Rodzaje półzwisów — Pozycje wyjściowe w półzwisach	168
Ćwiczenia w półzwisach	172
Zwisy	183
Ćwiczenia w zwisach	186
Zeskoki	197
Podpory	200
Podpory wsparte	200
Podpory	201
Opis szczegółowy ćwiczeń w podporach	202
Zeskoki	217
Ćwiczenia zwinności i akrobatyczne	220
Podział ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	221
Ćwiczenia o dynamicznej pracy mięśni	222
Ćwiczenia o statycznej pracy mięśni	234

Rzuty, chwyt, dźwigania	239
Pchnięcia	239
Rzuty	240
Chwyt	242
Dźwigania	242
Chód	245
Podział ćwiczeń w marszu	247
Bieg	249
Ćwiczenia w biegach	250
Skoki	252
Ogólny podział skoków	253
Opis poszczególnych elementów skoku	254
Szczegółowy podział skoków	260
Skoki proste	261
Skoki złożone	265
Skoki różne	269
Skoki obrotowe	274
Skoki łączne	277
Przeskoki poprzez stanie na ramionach	278
IV. Ćwiczenia uzupełniające	279
Literatura	280