



Moderné vzdelávanie

1 ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA V EDUKAČNOM PROCESSE

1.1 Vplyv cvičení športovej gymnastiky na organizmus

Cvičenie športovej gymnastiky má pozitívny vplyv na organizmus človeka. Podporuje fyzickú zdatnosť, zvyšuje odolnosť organizmu voči stresu a posilňuje imunitný systém. Okrem toho zlepšuje koordináciu pohybu a rovnováhu, čo prispieva k celkovému zdraviu a dobrej náladě.



Obr. 9

Přijímací zkouška škol

Obr. 10

Přijímací zkouška škol

< 2 1-«® j ©« ® 1ª « ©« 2-® Ÿ± -°® Ÿš²E -® Ÿ-š «²šª ¥ pravou a 2«±
s² Ÿ® «± 2 -«« j -® Ÿ-š jª ¥ «°« 2ªª ¥ 2-²š ¥

<

Obr. 33 P@©jì 2"š-0a š@0ú Obr. 34 P@©jì 2"š-0a š@0ú Obr. 35 P@©jì 2"š-0a š@0ú

na obr. 39

< vzpor vpredu

Obr. 57

toho, aby nohy stratili kontakt s

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. ANTALA, B., LABUDOVO, J., MODROK