

Abstrakt

Název: Zásady a cvičení pro tvorbu tréninkových jednotek zaměřených na zvládnutí stoj na ruce

Cíle: Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení, jejichž praktikování napomůže k osvojení stoje na ruce. Tato cvičení spolu s teoretickými východiskami by měla poskytovat dostatek informací pro tvorbu tréninkové jednotky zaměřené na zvládnutí stoj na ruce.

Metody: Jedná se o teoretickou práci. K jejímu vytvoření byla použita metoda literární rešerše.

Klíčová slova: adho mukha vrksasana, gymnastika, posturální stabilita, rovnovážná poloha