

Abstrakt

Název práce: Využití kompenzačních cvičení a balančních pomůcek v atletice.

Cíl práce: Vytvořit zásobník vhodných balančních cvičení a jejich obměn s využitím pomůcek pro kompenzaci pohybu v atletice.

Metoda: Analýza literatury – zpracování informací z dostupných zdrojů, srovnávání již vydaných publikací v tomto odvětví.

Analýza pohybu – analyzuje a vytváří logickou strukturu pohybu.

Výsledky: Sborník cvičení s metodickými popisy a následné využití v atletické praxi, příklad cvičebního programu.

Klíčová slova: Balanční pomůcky, kompenzační cvičení, pohyblivost, koordinace, posturální systém, atletika.