

Práce se pokouší o sumaci základních informací o možnostech pohybové výchovy, s vyzvednutím významu všestranné přípravy, v závislosti na věku cvičence. Propojuje teorii s praxí tak, aby informace byly srozumitelné a použitelné pro každého začínajícího cvičitele. Navrhované aktivity a jejich popis v druhé části práce mají pouze inspirativní funkci.