

## **Abstrakt**

**Název:** Alexandrova technika a anti-gymnastika a možnost jejich využití v tělesné výchově na středních školách

**Cíle:** Cílem diplomové práce je teoreticky popsat a shrnout dvě techniky – Alexandrovu techniku a anti-gymnastiku – a zhodnotit možnost jejich využití v rámci hodin středoškolské tělesné výchovy na základě zkušeností s jejich praktikováním na Gymnáziu a sportovním gymnáziu Přípotoční, Praha 10.

**Metody:** Deskripce, analýza, spekulace

**Klíčová slova:** Alexandrova technika, anti-gymnastika, inhibice, postura, flexibilita, koordinace, relaxace

## **Summary**

**Title:** The Alexander Technique and anti-gymnastique and using of these techniques in Physical Education at the secondary school

**Objectives:** The aim of the thesis is to describe and summarize in theory two techniques – Alexander technique and anti-gymnastics – and evaluate possibilities of their usage within the framework of Physical Education at a secondary school based on experience of practising at the Grammar school Přípotoční, Prague 10.

**Methods:** descriptive reasoning, analysis, speculative reasoning.

**Keywords:** Alexander's Technique, anti-gymnastique, inhibition, posture, flexibility, co-ordination, relaxation