**TÉMATA PRO SEMINÁRNÍ PRÁCI**

**1. Historie a vznik LOH (letní olympijské hry)**

**2. Úspěchy českých sportovců na LOH (letní olympijské hry)**

**3. Stručná pravidla a průpravná cvičení z volejbalu**

**4. Stručná pravidla a průpravná cvičení z florbalu**

**5. Stručná pravidla a průpravná cvičení z frisbee**

**6. Stručná pravidla a průpravná cvičení ze softbalu**

**7. Posilování – ruce (kruhový a intervalový trénink)**

**8. Posilování – břicho (kruhový a intervalový trénink)**

**9. Posilování – nohy (kruhový a intervalový trénink)**

**10. Posilování – zpevňování celého pohybového aparátu + problémových partií**

**11. Stručná pravidla a průpravná cvičení z beachvolejbalu**

**12. Aqua aerobik a aerobik**

**13. Plavání – plavecký styl PRSA**

**14. Plavání – plavecký styl KRAUL**

**15. Plavání – plavecký styl ZNAK**

**16. Rozcvičky**

**17. Jízda na lodi – kánoe (pravidla, zásady, …)**

**18. Jízda na lodi – kajak (pravidla, zásady, …)**

**19. Záchrana tonoucího + sjíždění jezů**

**20. Hry v přírodě**