

# SPIIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	5
1. Geneza techniki wolnej . . . . .	7
2. Charakterystyka techniki wolnej . . . . .	12
3. Muzyka w technice wolnej, czynniki wyrazu muzycznego i ich realizacja ruchem . . . . .	14
4. Ćwiczenia taneczno-gimnastyczne równomiernie kształtujące i wzmac- niające poszczególne partie mięśniowe: . . . . .	24
– ćwiczenia głowy i odcinka szyjnego kręgosłupa . . . . .	24
– ćwiczenia obręczy barkowej i ramion . . . . .	25
– ćwiczenia tułowia . . . . .	29
– ćwiczenia mięśni brzucha . . . . .	39
– ćwiczenia mięśni grzbietu . . . . .	43
– ćwiczenia obręczy biodrowej . . . . .	46
– ćwiczenia nóg . . . . .	47
– ćwiczenia równoważne . . . . .	55
– obroty . . . . .	57
– podskoki i skoki . . . . .	58
5. Ćwiczenia taneczne w parach na ograniczonej powierzchni . . . . .	61
6. Ćwiczenia taneczne w przestrzeni . . . . .	66
– indywidualnie . . . . .	66
– parami . . . . .	70
7. Wyrazistość ruchu tanecznego . . . . .	75
8. Plastyka ruchu . . . . .	82
9. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne . . . . .	88
10. Schemat zajęć techniki wolnej . . . . .	90
Piśmiennictwo . . . . .	92
Aneks . . . . .	93
Budowa anatomiczna układu kostno-stawowego i mięśniowego człowieka (aparatus ruchu) . . . . .	94
Wykaz skrótów występujących w opracowaniu . . . . .	98
Słowniczek . . . . .	98