

OBSAH.

	Str.
Úvodem	4
I. Tělovýchovná metoda	5
II. Pohybové prvky	11
A. Úvodní část	11
1. Rozcvičení	11
2. Průprava	15
3. Rytmičké prvky	24
B. Hlavní část hodiny	28
1. Rovnováha	28
2. Síla a obratnost	30
3. Rychlost a vytrvalost	36
4. Cvičení a hry zvláštní dovednosti	38
C. Uklidnění	40
III. Rozvrhy hodin z prvků	42
a) pro první třídu	42
b) pro druhou třídu	47
IV. Pohybové příběhy	53
V. Příležitostné připomínky	71
Literatura	76

