

OBSAH

Úvod	3
Využití bedny	5
Metodické a organizační pokyny	7
Běh a cvičení rovnováhy	11
Lezení a plížení	17
Zvedání a nošení	20
Akrobatická cvičení	24
Tělocvičná bedna jako překážka	34
Přeskoky	49
Využití bedny při závodivých hrách	78
Cvičení posilovací	82
Literatura	90