

OBSAH.

	Str.
Úvod.	
Pojem tělocviku, pohnutky k pěstování cvičení tělesných a jejich účel	1
I. Tělesná cvičení starých národů východních.	
Stopy tělesných cvičení Aegyptanů, Assyrských, Babylonských, Židů, Persanů, Médů, Parthů, Skythů, Číňanů, Japonců a Indů	11
II. Gymnastika Řeků.	
Úvod	26
Postup řeckého vychování	36
Dětské tělocvičné hry	48
Řecká cvičiště a závodiště	52
Hlavní druhy řeckého tělocviku: běh, skok, vrh toušem a oštěpem, zápas	66
Pentathlon	101
Cviky branné	110
Jízda na koních a vozech	118
Koupání a veslařství	128
Tance a orchestika	131
Tělocvik řeckých žen	139
Slavnosti gymnické a agonistika	141
Slavnosti olympijské	149
Slavnosti pythijské, isthmijské, nemejské a panathenaiské	169
Vliv gymnastiky na rozvoj národa řeckého	174
Athletika — rohování a všeboj	183
Kubistika	208
Úpadek řecké gymnastiky a poslední její záchvěvy	209
III. Tělesná cvičení Římanů.	
Úvod	217
Cvičení vojenská	221
Ostatní cviky	228
Doba gladiatorů a atletů	240