

Obsah

1. Pořadová cvičení - podstata, funkce a užití.....	3
2. Poznámka k historii.....	5
3. Metodické poznámky.....	6
3.1. Nácviik nových cviků.....	8
3.2. Povelý a způsoby jejich vydávání.....	9
3.3. Obecné povinnosti velícího a cvičenců.....	11
4. Výklad pojmů.....	12
5. Současná norma pořadových cviků pro školy a tělovýchov- né organizace - úvod.....	16
6. Postoje.....	16
7. Nástupové tvary.....	18
Nástupové tvary jednoduché.....	18
7.2. Nástupové tvary složené.....	20
7.3. Nástupové tvary zvláštní.....	21
7.4. Vyrovnávání nástupových tvarů.....	22
7.5. Hlášení a vzdávání pocty na místě.....	23
7.6. Rozevření a semknutí nástupového tvaru.....	24
8. Pochodové tvary.....	25
8.1. Vyrovnávání pochodových tvarů.....	27
9. Pohyb a změny směru zatáčením.....	27
9.1. Pochod.....	27
9.2. Poklus.....	32
9.3. Vzdávání pocty za pohybu.....	34
9.4. Změny směru zatáčením.....	34
10. Obraty.....	37
10.1. Obraty na místě.....	37
10.2. Obraty za pohybu.....	38
11. Přeměny tvarů.....	39
11.1. Přeměny tvarů nástupových.....	39
11.2. Přeměny tvarů pochodových.....	40
11.2.1. Přeměny tvarů nečleněných.....	40
11.2.2. Přeměny tvarů členěných.....	42
12. Reje.....	44
12.1. Pochod "zevnitř kolem".....	45
12.2. Průstupy.....	47
12.3. Výhyb a kruh.....	48

13.	Příklady a možnosti využití pořadových cvičení při organizaci cvičební jednotky.....	48
13.1.	Úvodní a průpravná část.....	49
13.2.	Hlavní a závěrečná část.....	53
14.	Povely v místnosti a čtení rozkazu.....	55
14.1.	Čtení rozkazu.....	55
15.	Státní vlajka.....	56
15.1.	Všeobecné pokyny pro zacházení s vlajkou.....	56
15.2.	Vztyčování a snímání vlajky.....	59
15.3.	Nošení vlajky v průvodu.....	61
16.	Závěrečná poznámka.....	62
17.	Seznam použité literatury.....	63