
Obsah

Úvod /3/

I. Metodické pokyny /4/

Nácvik pořadových cvičení /6/

Povel a povelová technika /7/

Povinnosti velícího a cvičenců /8/

II. Vysvětlení pojmů /9/

III. Pořadové cviky a metodické vysvětlivky /16/

Postoje /16/

Pohyb /17/

Obraty /21/

Nástupové tvary a vyrovnání /23/

Pochodové tvary a zákryt /27/

Hlášení /32/

Změny směru zatáčením /35/

Přeměny nástupových tvarů /37/

Přeměny pochodových tvarů /39/

IV. Využití pořadových cvičení při organizaci tělovýchovného procesu v tělovýchovné jednotě a ve škole /41/

V. Povel v místnosti, čtení rozkazu /54 /

VI. Pořadové cviky s lyžemi a na lyžích /55/

VII. Státní symboly /57/

VIII. Rejstřík /65/

Abecední seznam pojmů /65/

Seznam povelů podle kapitol /66/