

O B S A H.

	Str.
I. Soustava cvičebná	3
Cvičení prostná.	
II. Soustava cvičení prostných	5
III. Výkony cvičení prostných:	
A. Pohyby	6
a) pohyby paží natažených	7
b) " " skrčených	10
c) smíšené pohyby paží	12
d) pohyby trupu	12
e) pohyby nohou natažených	13
f) " " skrčených	14
g) smíšené pohyby nohou	14
Způsoby: jednostranně, různostranně, střídně, polohy, změny polohy ruky, klopení, oblouky, kruhy, kroužení . . .	15
B. Výdrž. a) výdrže paží, b) trupu, c) nohou	19
Způsoby: jednostranně, různostranně atd.	20
C. Poskoky. a) výskoky, b) odskoky, c) smíšené skoky	21
Způsoby: o jedné noze	22
D. Obraty. a) jednonož, b) obounož	22
Způsoby: v stoji pevném	25
E. Postoje. a) postoje vzpřímené, b) smíšené na místě	26
c) " " d) " z místa	27
Způsoby: povoly, hmitání výponmo, různé původní postavení. . .	27
IV. Doby cvičení	29
Způsoby: cvičení jednodobá	33
V. Časomíra	33
Způsoby: přechod pomalý, rychlý, cvičení rytmická	34
VI. Velení	36
VII. Cvičení sdružená	38
Způsoby: skladba smíšená	44
VIII. Nastoupení	45
Způsoby: nastoupení v kruh, mezimezerně atd.	49
IX. Známkování	52
X. Přehled oboru cvičebného	55

Metoda cvičení prostných.

XI. O vyučování vůbec	63
XII. Stupně cvičení	67
XIII. Rozvrhy cvičení prostných v tělocviku školském	69
Rozvrh pro třídu I.	76
" " " II., III., IV., V.	77
" " " VI., VII., VIII.	78
XIV. Rozvrhy cvičení prostných v ústavěch tělocvičných	79
XV. Úprava cvičení jednotlivých	83
XVI. Příklady vyučování cvičení prostných ve školách:	
v dětské opatrovně a zahrádce	87
v třídě I.	94
" II.	114
" III.	131
" IV.	148
" V.	165
" VI.	183
" VII.	192
" VIII.	203
H r y.	
XVII. Rozeznávání her	213
XVIII. Hry tělocvičné bez náradí	214
XIX. Hry se zpěvem:	
Hry na místě	233
Hry z místa	258
XX. Přehled her a způsobů jejich provedení	296

O p r a v y.

Stránka	3. řádek	14. z dola	čti	ne-jsouce	místo:	nej-souce.
" 15.	"	7. s	hora	nám	"	vám.
" 15.	"	2. z	dola	vytknuté	"	vytknute.
" 20	"	7. s	hora	bez výdrže	"	bez výdrž.
" 44.	"	2. s	hora	rozhledu	"	rozhledu.
" 49.	"	13. s	hora	obr. 18.	"	obr. 16.
" 55.	"	10-27. s	hora	1, 2, 3, 4, 14 ap.	"	1, 2, 3, 4, 14 ap.
" 64.	"	1. s	hora	pevnými	"	pevným
" 64.	"	3. s	hora	se	"	si
" 64.	"	4. s	hora	není	"	nenie.
" 69.	"	17. s	hora	prostných	"	prostých.
" 150.	"	2. s	hora	Cb.	"	Ca.
" 156.	"	7. z	dola	Aa	"	Ab.
" 196.	"	9. z	dola	(jednonož).	"	(různého původního postavení).
" 281.	"	v písni	"Vrani koně"	mi	"	mé.

Chyby, jako: způsob m. způsob, páže m. páže, cvičební m. cvičebný, -á; povinováno m. povinováno ap. laskavý čtenář shovivavě omluví.