

OBSAH:

OBSAH:

PŘÍBLIŽNÝ ROZVRH CVIČEBNÍ HODINY . . .	6
A. CVIČENÍ: a) POŘADOVÁ	8
b) PROSTNÁ	14
B. a) CVIČENÍ VE VISU, V PODPORU, HÁZENÍ, PŘETAHY, ZVEDÁNÍ, RŮZNOSTI ATD. . .	20
b) POSKOKY, SKOKY A HRY SKOKEM PRO- VÁDĚNÉ	27
c) BĚHY A HRY BĚHEM	30
C. UKLIDNĚNÍ: HRY, POCHOD	32