

## OBSAH.

Úvodem . . . . .	3
I. Sokolská cvičební hodina na letním cvičišti . . . . .	5
1. rozdělení, 2. zdůvodnění, 3. náplň	
II. Cvičitelská hodina . . . . .	11
III. Metodické pokyny k vedení cvičebních hodin . . . . .	14
IV. Cvičební rozvrh obecné tělesné výchovy mužů na letním cvičišti . . . . .	17
V. Příklady cvičebních hodin . . . . .	26
1. hodina . . . . .	26
2. hodina . . . . .	30
3. hodina . . . . .	33
4. hodina . . . . .	37
5. hodina . . . . .	40
6. hodina . . . . .	44
7. hodina . . . . .	47
8. hodina . . . . .	50
9. hodina . . . . .	54
10. hodina . . . . .	57
11. hodina . . . . .	61
12. hodina . . . . .	64
13. hodina . . . . .	67
14. hodina . . . . .	71
15. hodina . . . . .	75
16. hodina . . . . .	79
17. hodina . . . . .	83
18. hodina . . . . .	87
19. hodina . . . . .	90
20. hodina . . . . .	93
21. hodina . . . . .	97
22. hodina . . . . .	101

23. hodina . . . . .	105
24. hodina . . . . .	108
25. hodina . . . . .	112
26. hodina . . . . .	116
27. hodina . . . . .	119
28. hodina . . . . .	123
29. hodina . . . . .	127
30. hodina . . . . .	131
31. hodina . . . . .	134
32. hodina . . . . .	138
33. hodina . . . . .	141
34. hodina . . . . .	145
35. hodina . . . . .	148
36. hodina . . . . .	152
37. hodina . . . . .	155
38. hodina . . . . .	159
39. hodina . . . . .	162
40. hodina . . . . .	166
41. hodina . . . . .	170
42. hodina . . . . .	174
43. hodina . . . . .	177
44. hodina . . . . .	181
45. hodina . . . . .	184
46. hodina . . . . .	188
47. hodina . . . . .	192
48. hodina . . . . .	195
49. hodina . . . . .	199
50. hodina . . . . .	202