

# OBSAH

---

O BERNIE LANDELS	8
DRAZÍ ČTENÁŘI...	9
ÚVODEM	11
1   PRVNÍ KOPY: VÝVOJ CHODIDLA	15
2   DOTKNĚTE SE JEJICH CHODIDEL: SMYSLOVÝ VÝVOJ	25
3   PRVNÍ POHYBY: REFLEXY	35
4   RANÉ MILNÍKY: KONTROLA HLAVY, ČAS NA BŘIŠE A PŘETÁČENÍ	53
5   SEZENÍ A LEZENÍ	65
6   STOJ, DŘEP A ŠPLHÁNÍ	75
7   OBCHÁZENÍ A PRVNÍ KRŮČKY	85
8   OBJEVOVÁNÍ CHODIDEL: CHŮZE	95
9   PROČ ZŮSTAT BOSÍ	103
10   EVOLUCE OBUVI	113
11   JAKÁ OBUV JE PRO DĚTI NEJLEPŠÍ?	119
12   ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S CHODIDLY	133
13   DOTEK	149
INSPIRACE	162
POZNÁMKY	164
BIBLIOGRAFIE A DOPORUČENÁ ČETBA	168
PŘEHLED VÝRAZŮ	175
PODĚKOVÁNÍ	179