

OBSAH:

DÍLU NA CESTU. *Univ. prof. dr. K. Weigner* - - - - - Předmluva

ČÁST I.

RYTMUS A RYTMIKA. <i>Prof. dr. Jiří Klíma</i> - - - - -	3
Základní pojmy - - - - -	3
Duševní stránka při jevech rytmických - - - - -	15
Základní otázky praxe výchovné - - - - -	20
Rytmické směry a školy v cizině - - - - -	28
Český rytmický tělocvik sokolský Očenaškův a Pospíšilův - - - - -	33
Literatura - - - - -	39
○ RYTMU. <i>Karel Pospíšil</i> - - - - -	42
VÝVOJ RYTMICKÉHO TĚLOCVIKU SOKOLSKÉHO. <i>Karel Pospíšil</i> - - - - -	45
ZÁKLADY RYTMICKÉHO TĚLOCVIKU SOKOLSKÉHO. <i>Karel Pospíšil</i> - - - - -	49
Úvod do rytmického tělocviku sokolského - - - - -	49
Rytmus čtvrtový - - - - -	50
Výdrž - - - - -	57
Střídání čtvrtového rytmu s výdržemi - - - - -	59
Rytmus osminový - - - - -	66
Šestiosminový takt - - - - -	70
Synkopy a další motivy - - - - -	73
Osminové trioly a šestnáctiny - - - - -	75
Krouživé pohyby, osmy a vlnovky - - - - -	76
Různá seskupení kroků a skoků - - - - -	79
○ SKLADBĚ RYTMICKÝCH CVIČENÍ. <i>Karel Pospíšil</i> - - - - -	82

ČÁST II.

CVIČEBNÍ PŘÍKLADY. A. <i>Očenašek</i> - - - - -	103
Přízvuk na prvou dobu taktu, čís. 1—6 - - - - -	105
Pohyby paží a nohou napiatých, krčením a napínáním, čís. 7—21 - - - - -	108
Pohyby hlavy a pochod na místě, čís. 22—25 - - - - -	115
Poskoky, čís. 26—29 - - - - -	117
Pochod s pohyby paží, čís. 30—41 - - - - -	119
Taktovací pohyby, čís. 42—51 - - - - -	124
Střídání kroku a skoků, čís. 52—59 - - - - -	127
Skoky podvojně, čís. 60 - - - - -	134
Poskoky z »Kozáčka«, čís. 61 - - - - -	135
Střídání kroků s poskoky, čís. 66 - - - - -	138
Zrychlování a zpomalování pochodu a pohybů k němu připojených, čís. 70 - - - - -	140
Pohyby nepřetržité a zvolné, čís. 71—77 - - - - -	142
Rozložený krok, čís. 78—81 - - - - -	149
Cviky dechové, čís. 82—91 - - - - -	153

Výdrže, čís. 92–117	157
Střídání výdrží se čtvrtěmi, čís. 118–150	176
Střídání pohybů zvolných s výdržemi, čís. 151–157	203
Střídání výdrží a čtvrtí v mezích jednoho taktu, čís. 158–169	211
Střídání pochodu s během, čís. 170–184	220
Běh s taktováním, čís. 185–191	229
Prostná v běhu, čís. 192–201	236
Poskoky, čís. 202–207	242
Cval, čís. 208–211	245
Přisunný krok a jiné sestavy kroků s během, čís. 212–222	248
Kroužky, čís. 223–226	254
Střední kruhy, čís. 227–236	258
Osmy, čís. 237–244	269
Vlnovky, čís. 245–250	275
Střídání poskoků, kroků, běhu a cvalu, čís. 251–261	281
Příklady menších skladeb, čís. 262–274	288
Cvičení s tyčemi	306
Cvičení s míčky	335
○ TVORBĚ RYTMICKÝCH SESTAV S HLEDISKA RYZE	
TĚLOCVIČNÉHO. A. Očenášek	373
Tab. I. Přehled pohybových prvků roztříděných dle doby jejich trvání	374
Tvoření sestav podle vzoru matematického	377
Postup methodický	381
Tab. II. Schema sestav při stupňování rychlosti	383
Tab. III. Schema pro ztěžování rovnováhy	388
Postup účelový	396
Sestavování cvičení prostných	414
Tab. IV. Schema cviků podle postupu účelového	415
Význam cvičení prostných v tělesné výchově	418

UKÁZKY VYBRANÝCH SKLADEB RYTMICKÝCH.

HRA NA KONÍČKY. A. Očenášek	425
NA SLEPOU BÁBU. H. Dubová	428
PÁD TYRANA. V. Pergl	435

SEZNAM PŘÍLOH.

NA LESNÍ LOUCE V NYMBURCE. *Sestra Míla Černá.*

TAKTOVÁNÍ V BĚHU. *Sestra Míla Černá.*

TANČÍCÍ DÍVKA. *Sestra Lidka Masáková.*

HRA S MÍČKEM. *Sestra Míla Černá.*

Z »KOZÁČKA«. V. O., *dorostenec Sokola v Žižkově.*

POLEDNICE. Výjev ze sletové scény »Kde domov můj«. *Sestra Míla Černá.*