

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| SKAUTSKÉ ESTY K TĚLESNÉ ZDATNOSTI | 5 |
| SKAUTING V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY | 9 |
| FORMY SKAUTSKÉHO TĚLOCVIKU V PŘÍRODĚ | 15 |
| I. Ranní rozcvička | 16 |
| II. Hodina lesního tělocviku | 16 |
| III. Výběh do terénu | 20 |
| IV. Hry | 22 |
| V. Skautské sporty | 22 |
| VI. Terénní vložky | 22 |
| Skautský vůdce v roli cvičitele | 23 |
| ZÁSOBNÍK CVIČEBNÍCH DRUHŮ | 25 |
| CHŮZE | 26 |
| BĚH | 29 |
| LEZENÍ, PLÍŽENÍ | 31 |
| ŠPLHÁNÍ, RUČKOVÁNÍ, PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK | 32 |
| SKOKY | 36 |
| ROVNOVÁHA | 41 |
| ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ | 45 |
| HÁZENÍ A VRHÁNÍ | 49 |
| ÚPOLY | 52 |
| ZÁSOBNÍK CVIČENÍ V TERÉNU PODLE PROSTŘEDÍ A POMŮCEK | 59 |
| CVIČENÍ U MĚSTA | 60 |
| Cvičení u kamenné zídky | 60 |
| Cvičení u kamenné zdi | 62 |
| Cvičení u dřevěného plotu | 65 |
| Cvičení na schodech | 65 |
| CESTOU DO PŘÍRODY | 66 |
| Cvičení na pochodu po silnici | 66 |
| Cvičení u příkopu | 67 |
| Cvičení na můstku přes suchý příkop | 68 |

| | |
|---|------------|
| CVIČENÍ NA LOUCE | 69 |
| CVIČENÍ NA STRÁNI | 72 |
| CVIČENÍ V LESE | 74 |
| Cvičení mezi stromy | 74 |
| Cvičení na rovné větvi | 74 |
| Cvičení na pařezu | 76 |
| CVIČENÍ V PÍSKOVNĚ | 77 |
| NA KOLE V TERÉNU | 78 |
| PŘÍRODNÍ NÁŘADÍ A NÁČINÍ | 80 |
| Cvičení s kamenem | 80 |
| Cvičení na kládě | 82 |
| Využití prutů | 84 |
| Cvičení s poleny | 86 |
| Cvičení s dlouhou tyčí | 88 |
| Využití lana | 88 |
| Cvičení se spinningem | 93 |
| CVIČENÍ V ZIMNÍ PŘÍRODĚ | 95 |
| Cvičení na vycházce kolem města | 95 |
| Vycházka se saněmi | 96 |
| Bruslení na zamrzlém rybníku | 98 |
| STO ZKOUŠEK ZDATNOSTI | 99 |
| DŮKAZY RYCHLOSTI | 100 |
| DŮKAZY OBRATNOSTI | 104 |
| DŮKAZY SÍLY | 107 |
| DŮKAZY PRUŽNOSTI | 110 |
| DŮKAZY ROVNOVÁHY | 111 |
| DŮKAZY DOBRÉ KOORDINACE | 113 |
| DŮKAZY DOBRÉ MUŠKY | 115 |
| TĚLOCVIČNÉ HRY | 117 |
| BĚŽECKÉ HRY | 120 |
| Honičky | 120 |
| Veverčí honička (světlušky, vlčata) | 120 |
| Liščí honička (světlušky, vlčata) | 120 |
| Honička s ochráncem (světlušky, vlčata, skautky, skauti) | 121 |
| Minutová honička (světlušky, vlčata, skautky, skauti, roveři) | 121 |

| | |
|---|-----|
| Na ježibabu (světlušky, vlčata) | 121 |
| Honička dvojic (světlušky, vlčata, skautky, skauti) | 122 |
| Vyzývaná (světlušky, vlčata, skautky, skauti, roveři) | 122 |
| Horká půda (světlušky, vlčata, skautky, skauti) | 123 |
| Na chudého krále (světlušky, vlčata) | 123 |
| Zajímaná (skauti a skautky) | 123 |
| Laponská honička (skautky a skauti) | 124 |
| Sbírání lístečků (vlčata, světlušky, skauti, skautky) | 124 |
| Běh se sbíráním slov (světlušky, vlčata, skauti, skautky, roveři) | 125 |
| Stíhací běh (skauti, skautky, roveři) | 126 |

| | |
|---|-----|
| HRY S HÁZENÍM | 127 |
| Na finty (světlušky, vlčata, skauti, skautky, roveři) | 127 |
| Honba za lišákem (světlušky, vlčata, skautky, skauti) | 127 |
| Kekivar (světlušky, vlčata, skautky, skauti) | 128 |
| Z kamene na kámen (skautky, skauti) | 128 |
| Eskymácká vybíjená (světlušky, vlčata, skautky, skauti, roveři) | 129 |
| Hry, závody a soutěže s létajícími talíři (všechny věkové stupně) | 129 |
| Drobné soutěže s létajícími talíři (všechny věkové stupně) | 130 |
| Lovení ufonů (skauti, skautky, roveři) | 131 |
| Zaháněná s létajícím talířem (všechny věkové stupně) | 131 |

SKAUTSKÉ SPORTY **133**

| | |
|--|-----|
| PLAVÁNÍ | 134 |
| Cvičení ve vodě | 134 |
| Plavecký výcvik | 135 |
| Cvičení na mělčině | 135 |
| Skoky ze břehu a nepružného můstku | 137 |
| Nácvik plaveckých stylů | 139 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| ORIENTAČNÍ BĚH | 142 |
| LUKOSTŘELBA | 143 |
| BĚH NA LYŽÍCH | 148 |
| SOFTBAL | 150 |

| | |
|---|-----|
| MÁLO ZNÁMÉ SPORTOVNÍ HRY | 153 |
| Dvě hry založené na pravidlech softbalu | 153 |
| Hra s obřím míčem | 154 |
| Hra s létajícími talíři | 154 |
| Míčkový boj | 156 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| JANOŠÍK | 159 |
| Juraj Jánošík | 160 |
| Zahájení nové etapové hry | 162 |
| 1. etapa | 166 |
| 2. etapa | 172 |
| 3. etapa | 176 |
| 4. etapa | 179 |
| 5. etapa | 181 |
| 6. etapa | 185 |
| 7. etapa | 188 |
| 8. etapa | 190 |
| 9. etapa | 196 |
| 10. etapa | 199 |
| 11. etapa | 201 |
| 12. etapa | 205 |
| 13. etapa | 207 |
| 14. etapa | 209 |
| 15. etapa | 213 |
| Dodatek o bojových hrách..... | 217 |