

1. Úvod . . . . .	5
1.1. Základní principy používání názvosloví . . . . .	5
1.2. Cvičení prostná . . . . .	8
1.3. Polohy a pohyby celého těla . . . . .	9
1.4. Pohyby a polohy části těla . . . . .	16
2. Pořadová cvičení . . . . .	22
2.1. Základní pojmy I. . . . .	23
2.1.1. Didaktika pořadových cvičení . . . . .	23
2.1.2. Povelová technika . . . . .	24
2.2. Základní pojmy II. . . . .	24
2.2.1. Postoje . . . . .	26
2.2.2. Nástupové tvary . . . . .	26
2.2.3. Pochodové tvary . . . . .	27
2.3. Základní pojmy III. . . . .	28
2.3.1. Obraty na místě . . . . .	28
2.3.2. Vyrovnaní a zákryt . . . . .	29
2.4. Základní pojmy IV. . . . .	29
2.4.1. Pochod . . . . .	30
2.4.2. Obraty za pochodu . . . . .	31
2.4.3. Změny směru zatáčením . . . . .	31
2.4.4. Klus . . . . .	32
2.5. Vzdávání pocty, hlášení, pozdrav, čtení rozkazu . . . . .	32
3. Grafické zobrazení tělesných cvičení . . . . .	33
3.1. Zobrazení schematickým záznamem . . . . .	34
3.2. Figurální záznam . . . . .	38
3.3. Fázování pohybu - popis sestavy prostných . . . . .	45
4. Literatura . . . . .	47