

OBSAH:

	Strana		Strana
Všeobecná předmluva	7	Běh	14
PRVNÍ ČÁST.		Vrhání	14
Tělesná výchova počáteční.		Útok a úbrana (úpoly)	14
(Děti obého pohlaví od 4 do 13 až 14 let.)		Cvičení pořadová a uklidnění	15
Kapitola I. — Cíl, zásady a uspořádání tělesné výchovy počáteční	9	Plování	15
Cíl	9	Sluch, Zrak, Hmat	15
Zásady	9	Příklady cvičební hodiny pro děti od 9 do 11 let	15
Prvá zásada	9	Rozcvičení	15
Druhá zásada	9	Hodina sama	15
Třetí zásada	9	Cvičení pořadová a uklidňovací	15
Čtvrtá zásada	9	Kapitola V. — Přehled cvičebních prvků a příklady cvičebních hodin pro děti od 11 do 13 let	15
Uspořádání	9	Cíl	15
Kapitola II. — Jak sestavujeme cvičební hodinu a jak si při ní vedeme	9	Rozvrh	15
Jak dlouho trvá cvičební hodina	10	Sestavení cvičební hodiny	15
V kterou hodinu denní se koná	10	Přehled cvičebních prvků, z kterých sestavujeme výkonnou hodinu cvičební	15
Cvičební úbor	10	Rozcvičení	15
Cvičiště	10	Cviky výchovné (prostná)	15
Vlastnosti hodiny cvičební ve skupině od 9 do 13 až 14 let	10	Cvičební hodina sama	16
Sestavování cvičební hodiny	10	Pochody	16
Obsah cvičební hodiny	10	Šplh, slézání, rovnováhy	16
Průběh cvičební hodiny	10	Skoky	16
Povely	10	Zdvíhání a nošení břemen	16
Zpěv	11	Běh	17
Kapitola III. — Přehled cvičebních prvků a příklady cvičebních hodin pro děti od 4 do 9 let	11	Vrhání	17
Cíl	11	Úpoly	17
Přehled cvičebních prvků, z kterých sestavujeme výkonnou hodinu cvičební	11	Cvičení pořadová a uklidnění	17
Rozcvičení	11	Příklad cvičební hodiny pro děti od 11 do 13 let	17
Cvičební hodina sama	11	Rozcvičení	17
Pořadová a uklidnění	11	Hodina sama	17
Poznámka	12	Cvičení pořadová a uklidňovací	17
Příklady cvičebních hodin v počáteční tělesné výchově	12	Dodatek č. 1. Příklady cvičení úplných a nepřetržitých	17
Hodina mírné námahy	12	Dodatek č. 2. Kontrola tělesné výchovy. Všeobecné pokyny o vzrůstu	18
Rozcvičení	12	Přibývání váhy	19
Hodina sama	12	Přibývání výšky	19
Cviky dechové a uklidnění	12	Mohutnění objemu hrudního	19
Cvičební hodina střední námahy	12	Koeficient zdravotní	19
Rozcvičení	12	Poměr váhy k výšce těla	19
Hodina sama	12	Počet srdečních tepů	19
Cviky dechové a uklidnění	12	Vzorec pro fyziologický zápisník o dětech	20
Poznámky	12	DRUHÁ ČÁST.	
Kapitola IV. — Přehled cvičebních prvků a příklady cvičebních hodin pro děti od 9 do 11 let	12	Tělesná výchova střední.	
Cíl	12	(Chlapci od 13 do 18 let.)	
Rozvrh	12	Fyziologický výklad	23
Sestavení hodiny	12	Kapitola I. — Cíl, zásady a uspořádání tělesné výchovy střední	24
Poznámky	12	Cíl	24
Přehled cvičebních prvků, z kterých sestavujeme výkonnou hodinu cvičební	12	Zásady	24
Rozcvičení	12	První zásada	24
Hodina sama	13	Zkoušky tělesné vyspělosti	24
Pochody	13	Vysvědčení tělesné vyspělosti obecné	24
Šplh, slézání, rovnováhy	13	Požadavky při této zkoušce	24
Skoky	13	Vysvědčení tělesné vyspělosti střední (prvého stupně)	24
Zdvíhání a nošení	14	Požadavky při této zkoušce	24
		Poznámka	24
		Výkaz	25

	Strana
Druhá zásada	25
Třetí zásada	25
Čtvrtá zásada	25
Vysvědčení tělesné vyspělosti střední (dru- hého stupně)	25
Kapitola II. — Sestavení a vedení cvičebních hodin	25
Rozdělení	25
Všeobecné poznámky	25
Rozevíčení	25
Cvičení samo	25
Uklidnění	25
Jaká má býti úplná hodina cvičební	25
Hodina nácvičná	25
Hodina her	26
Plování a výcvik smyslů	26
Sestavování úplné hodiny cvičební	26
Sestavování hodiny nácvičné	26
Sestavování hodiny her	26
Vedení hodiny	26
Hygiena těla	27
Úkol učitele	27
Kapitola III. — Přehled prvků. Příklady cvi- čebních hodin pro střední část tělesné výchovy	27
Trvání hodiny	27
Cíl	27
První stupeň (od 13 do 16 let). Rozsah latky cvičební	27
Rozvrh cvičební hodiny	27
Druhý stupeň (od 16 do 18 let). Rozsah cvičeb- ní látky	27
Rozvrh cvičební hodiny	27
Zaostali	27
Přehled prvků	27
Rozevíčení	27
Pochody	27
Paže. Cvičení prostná	27
Nohy. Cvičení prostná	28
Trup. Cvičení prostná	28
Sestavy pohybů (pohyby složité)	28
Pohyby nesouměrné	28
Cviky dechové	28
Cvičení samo	28
Chůze	28
Cviky ve visech a podporech. Lezení. Rovno- váhy	28
Běh	29
Zdvíhání. Nošení	29
Skok	29
Házení	30
Úpoly (útok a obrana)	30
Drobné hry společné	30
Cviky uklidňující	31
Velké hry	31
Příklady hodin	31
Vysvědčení tělesné vyspělosti počáteční a střední. Seznam požadovaných výkonů	31
Drobné hry	32
Velké hry a hry sportovní	37

DRUHÁ ČÁST.

Tělesná výchova střední.

(Dívky od 13 do 18 let.)

Fysiologické úvahy	41
Kapitola I. — Cíl, zásady a uspořádání dívčí tělesné výchovy středního stupně	41
Cíl	41
Zásady	41
První zásada	41
Zkoušky tělesné vyspělosti	41
Vysvědčení tělesné vyspělosti počáteční	42
Požadavky při této zkoušce	42
Vysvědčení tělesné vyspělosti střední (prvého stupně)	42
Požadavky při této zkoušce	42

Strana

Poznámka	42
Výkaz	42
Druhá zásada	42
Cviky užité	42
Cvičení přípravná	42
Cvičení prostná	42
Třetí zásada	43
Čtvrtá zásada	43
Kapitola II. — Sestavení a vedení cvičebních hodin	43
Rozdělení	43
Všeobecné poznámky	43
Rozevíčení	43
Cvičení samo	43
Uklidnění	43
Jaká má býti úplná hodina cvičební	43
Hodina nácvičná	43
Hodina her	43
Plování	44
Výcvik smyslů	44
Sestavování úplné hodiny cvičební	44
Sestavování hodiny nácvičné	44
Sestavování hodiny her	44
Vedení hodiny	44
Hygiena těla	44
Úkol vychovatele	44

Kapitola III. Přehled prvků. Příklady cvičeb- ních hodin pro střední část tělesné výchovy

Cíl	45
Rozsah cvičební látky	45
Rozvrh cvičební hodiny	45
Zaostalé	45
Přehled prvků	45
Rozevíčení	45
Pochody	45
Paže. Cvičení prostná	45
Nohy. Cvičení prostná	46
Trup. Cvičení prostná	46
Sestavy pohybů	46
Pohyby nesouměrné	46
Cviky dechové	46
Cvičení samo	46
Chůze	46
Cviky ve visech a podporech. Lezení. Cvičení rovnováhy	46
Běh	47
Zdvíhání. Nošení	47
Skok	47
Házení	48
Odpory	48
Drobné hry společné	48
Cviky uklidňující	49
Velké hry	49
Poznámka	49
Dodatek I. Příklady hodin	49
Věk: od 13 do 16 let (první stupeň)	49
Věk: od 16 do 18 let (druhý stupeň)	49
Dodatek II. Vysvědčení počáteční a střední tělesné vyspělosti dívek. Přehledný seznam požadovaných výkonů	50
Dodatek III. Příklady pohybů úplných a nepřetr- žitých	50
Dodatek IV. Drobné hry	51

TŘETÍ ČÁST.

Tělesná výchova vyšší.

(Muži od 18 do 30 až 35 let.)

Úvod. Fysiologické úvahy, výklad	55
Kapitola I. — Cíl, zásady a úprava tělesné výchovy vyššího stupně	55
Cíl	55
První zásada	55
Vysvědčení středního stupně tělesné výchovy (druhého stupně)	55
Jak se nabude vysvědčení?	55

	Strana		Strana
Poznámka	56	Hod diskem	120
Výkaz	56	Hod kladivem	121
Druhá zásada	56	Vrhání kladivem	121
Třetí zásada	56	Úpoly (útok a obrana)	121
Čtvrtá zásada	56	Rohování anglické	121
Uspořádání	56	Rohování francouzské	128
Kapitola II. — Osnova a pokyny týkající se vyučování	56	Šerm krátkou holí	131
Osnova	56	Zápas	133
Všeobecné poznámky	56	Jiu-jitsu	134
Rozevičení. Uklidnění	56	Plavectví	136
Rozvoj organismu	56	Kapitola V. — Hygiena závodního výcviku.	
Udržení v kondici	56	Úloha cvičitele	140
Atletický výcvik (training)	56	Kapitola VI. — Kontrola fyziologických účinků závodního tělocviku	141
Poučování theoretické	56	Dodatk y:	
Kapitola III. — Úplná hodina cvičební	57	Veslování	141
Cíl	57	Šerm	146
Její vlastnosti a složení	57	Cyklistika	147
Rozevičení	57	Lyžaření	148
Cvičení samo	57		
Uklidnění	57		
Poznámky k sportovnímu výcviku	57		
Přehled prvků.			
Rozevičení	57		
Pochody	57		
Paže	57		
Nohy	57		
Trup	57		
Sestavy pohybů	57		
Pohyby nesouměrné	57		
Cviky hrudníku	57		
Cvičení samo	58		
Pochody	58		
Šplhání, lezení, rovnováhy	58		
Skok	58		
Zdvíhání, nošení	58		
Běh	58		
Házení, vrhání	58		
Úpoly (útok a obrana)	58		
Uklidnění	58		
Velké hry hybné (tělocvičné)	59		
Hry sportovní	59		
Paže. Cvičení prostná	59		
Nohy. Cvičení prostná	59		
Trup. Cvičení prostná	59		
Sestavy pohybů	60		
Pohyby nesouměrné	60		
Cviky hrudníku	60		
Příklad úplné hodiny cvičební	60		
Pravidla her pod širým nebem	61		
Velké hry hybné	61		
Hry sportovní	61		
Odbíjená (volley-ball)	61		
Košíková (basket-ball)	62		
Kopaná (foot-ball association)	67		
Kopaná s přenášením (foot-ball rugby)	75		
Hockey	85		
Kapitola IV. — Atletika a ostatní sporty	90		
Chůze	90		
Šplhání	93		
Cvičení na náradí	101		
Hrazda	102		
Bradla	103		
Kruhy	104		
Hrazda visutá	104		
Kůň na šír s madly	104		
Skoky	105		
Zdvíhání a nošení	108		
Běh	111		
Rozbor běhu	111		
Běh rychlý	112		
Běh na střední vzdálenosti	113		
Běh vytrvalý	113		
Běh přes překážky	114		
Běh rozestavný (štafetový)	115		
Házení a vrhání	115		
Vrh koulí	115		
Hod oštěpem (styl klasický nebo olympický)	117		
		DODATEK.	
		Poučení o úloze lékaře při tělesné výchově.	
		Úvod	153
		Kapitola I. — Vliv tělesných cvičení na oběh krevní	153
		Kapitola II. — Vliv cvičení na dýchání	156
		Kapitola III. — Úprava výživy při práci a klidu. Výživa atletů	158
		Kapitola IV. — Fysiologie únavy. Vliv únavy na výskyt nemocí	162
		Kapitola V. — Změny ve složení moče a krve po tělesném cvičení	166
		Kapitola VI. — Poučení, které poskytuje roentgenologie při oceňování schopnosti k tělesným cvičením, Prospěšnost roentgenologické kontroly při výcviku	167
		Kapitola VII. — Tělesná výchova a orgány smyslové	168
		Kapitola VIII. — Stručný výklad o hlavních družích sportů podle řádu olympijského výboru	170
		Tabulka rekordů francouzských a světových	177
		Kapitola IX. — Fysiologické účinky hlavních sportů	177
		ČTVRTÁ ČÁST.	
		Odborný výcvik.	
		Oddíl I.	
		Výcvik nováčků, příprava k službě vojenské, k službám pomocným atd.	
		Předmluva. — Nynější válka a tělesná výchova nováčků	183
		Kapitola I. — Cíl tělesné výchovy vojenské a předvojenské. — Hlavní metodické zásady	183
		Kapitola II. — Provádění kontroly	186
		Kapitola III. — Stručný souhrn a závěr	188
		Dodatek I. — Zkušební řád. — Osobní výkaz. — Stupnice výkonů	189
		Dodatek II. — Přehledy prvků ke skládání hodin. — Cvičební rozvrh. — Skládání cvičebních hodin. — Příklady cvičebních hodin	191

	Strana
Dodatek III. — Cviky přípravné a drobné hry	198
Velké a sportovní hry	206
Atletické sporty	208
Dodatek IV. — Stavba a úprava cvičišť (stadí)	209
Náradí	209

Oddíl II.

Tělesná výchova a tělesný výcvik vojenský.	
Cíl a úloha důstojnického sboru	213
Kapitola I. — Tělesná výchova. Tělesný vývoj jednotlivce	213
Cíl	213
Zásady	213
První zásada: stanovení tělesné hodnoty	213
Druhá zásada: přizpůsobení cvičení k tělesné hodnotě	214
Třetí zásada: poutavost cvičení	214
Čtvrtá zásada: kontrola výcviku	215
Provádění výcviku	215
Trvání cvičebních hodin	215
Cvičiště	215
Oblek a zdravotní předpisy	215
Rozvrh cvičební hodiny	216
Vlastnosti instruktora	216
Vedení hodiny cvičební	216
Přehled prvků	216
Rozevíčení	216
Cvičení samo	217
Drobné hry	219
Uklidnění	219
Velké hry	219
Popis prostných	219
Sporty individuální a společné	221
Plování	221
Seznamy vojínů podle výkonnosti	221
Hygiena výcviku	221
Společné sporty u rozmanitých druhů zbraní	222
Kapitola II. — Tělesný výcvik. — Odborný výcvik pro různé druhy zbraní	222
Cíl	222
Všeobecná pravidla odborného výcviku	222
Pochod	222
Zvláštní cvičení s puškou	222
Zakopávání	222
Výcvik k boji bodákem a k boji zblízka (k zápasu):	
A. Všeobecná pravidla	223
B. Popis úpolnických postojů a pohybů v šermu bodákem	223
C. Popis úpolnických postojů a pohybů v boji zblízka	224
D. Skládání a provádění cvičebních hodin	228
E. Příklad cvičební hodiny	229

	Strana
F. Bližší podrobnosti boje bodákem (zbraň krátká proti dlouhé	230
G. Náradí, náčiní a cvičiště	230
H. Kontrolní zkoušky (boj bodákem a boj zblízka)	231
Plování:	
A. Výcvik všeho mužstva	231
B. Výcvik dobrých plavců	231
Jízda na kole	231
Zvláštní výcvik vrhačů granátů	232
Výcvik k házení granátem:	
A. Všeobecná pravidla	232
B. Jak se nacvičuje hod granátem	232
C. Rozvrh hodin pro výcvik v házení	233
D. Zkoušky ke zjišťování výsledků	234
Výcvik mužstva pro rychlopalné pušky, kulometry, 37 mm děla, minomety atd.:	
A. Všeobecná pravidla	235
B. Rychlopalné pušky: hlavní cviky pro skládání cvičební hodiny; příklad cvičební hodiny střední intensity (dosti namáhavé)	235
C. Kulometry	236
D. Děla 37 mm	236
E. Minomety	236
Výcvik jezdecký	236
Cviky v nošení a tahání pro dělostřelectvo	236
Řízení lodí	236
Závody	236

Dodatek I. — Osobní výkaz	237
Dodatek II. — Příklady úplných hodin cvičebních	237
Dodatek III. — Příklad cvičebního rozvrhu	245
Dodatek IV. — Cvičiště, hřiště, plovárny	245

Oddíl III.

Tělesná a vojenská převýchova.	
Úvod	249
Kapitola I. — Všeobecná pravidla	249
Kapitola II. — Hlavní zásady převýchovy	250
Kapitola III. — Vzor rozvrhu pro jednotlivé skupiny	251
Kapitola IV. — Tělesná výchova:	
A. Tělesná cvičení třetí skupiny	252
B. Tělesná cvičení druhé skupiny	252
C. Tělesná cvičení první skupiny	252
Kapitola V. — Cviky nápravné:	
A. Zvláštní cviky individuální převýchovy	255
B. Přístroje k cvikům nápravným	257
Vzorce:	
Vzorček k záznamům do rejstříku zařadovacího, kterého se užívá v převýchovných stanicích	260
Osobní záznam o převýchově	260