

# O B S A H.

	Str.
Předmluva.	8
Některé pokyny v příčině vyučování tělocviku.	
Nastupování žáků v řad . . . . .	8
Postoj . . . . .	5
Zřizování řadu . . . . .	5
Nastupování žáků v řad bočný . . . . .	7
Kruhový řad . . . . .	8
Nastupování k nářadí tělocvičenskému . . . . .	9
Odpočítávání žáků . . . . .	9
Tvoření šikmého řadu vyřadováním v před z řadu čelného . . . . .	10
Obraty . . . . .	13
Velení k obrátím dle předpravného velení číslicemi . . . . .	14
Obraty dle řádného velení . . . . .	17
Ponaučení o tom, kterak dávají se ruce v bok a zakládají se v před nebo v zad . . . . .	21
Pochod . . . . .	22
Cvičení pochodu zdánlivého (pochodu na místě) . . . . .	22
Oprava kroku v pochodu na místě . . . . .	23
Pochod z místa . . . . .	24
Oprava kroku v pochodu z místa . . . . .	27
Pochod v řadu bočním po obvodu cvičiště . . . . .	27
Vykračování v pochodu pravou nohou napřed . . . . .	30
Pochod v zad . . . . .	31
Pochod v zad v řadu bočním . . . . .	31
Řadění dvojic v řadu čelném dle předpravného velení číslicemi . . . . .	32
Řadění dvojic v řadu čelném dle řádného velení . . . . .	35
Přifačování a zařadování v řadu bočním . . . . .	39
Řadění dvojic v řadu čelném v pochodu na místě . . . . .	43
Řadění dvojic v bočním řadu v pochodu na místě . . . . .	45
Pochod krokem skráceným . . . . .	47
Přifačování dvojic v řadu bočním v pochodu z místa . . . . .	49
Pochod krokem zrychleným . . . . .	51
Poklus . . . . .	52
Poklus na místě . . . . .	53
Přifačování dvojic v řadu bočním v poklusu po obvodu cvičiště . . . . .	53
Pochod úkročno v levo neb v pravo v řadu čelném . . . . .	55
Pochod úkročno v bočním řadu co příprava k vyřadování a vřadování v řadu jmenovaném . . . . .	56
Rezstupy (dvojný rezstup) . . . . .	58
Rozstup střední . . . . .	61
Rezstup jednoduchý . . . . .	62
Pochod krokem zrychleným s přeměnou v plný krok . . . . .	64
Poklus s přeměnou v plný krok . . . . .	66
Cval . . . . .	66
Obraty v pochodu na místě dle předpravného velení číslicemi . . . . .	69
Cvičení obrátí při pochodu z místa krokem skráceným . . . . .	71
Obraty v pochodu na místě dle řádného velení . . . . .	72
Obraty v pochodu z místa dle řádného velení . . . . .	73

	Str.
Obraty v pochodu z místa s velením k návratu na původní stojiště . . .	74
Obraty v poklusu na místě a z místa . . .	76
Polo- a čtvrtobraty v poklusu a návrat na původní stojiště . . .	78
Rozstupy za současného poloobratu při poslední slabice velení . . .	79
Předřaďování dvojic v řadu bočním . . .	80
Předřaďování a zařaďování dvojic v řadu bočním v pochodu na místě a z místa . . .	85
Předřaďování a zařaďování dvojic v řadu bočním v poklusu po obvodu cvičiště . . .	88
Řadění trojic.	
Přiraďování a zařaďování trojic v řadu bočním . . .	89
Přiraďování a zařaďování trojic v řadu bočním v pochodu na místě . . .	91
Přiraďování a zařaďování trojic v řadu bočním krokem skráceným v pochodu z místa . . .	92
Předřaďování a zařaďování trojic z řadu čelného . . .	92
Předřaďování a zařaďování trojic v řadu bočním výhybem v levo neb v pravo . . .	93
Řadění ve čtveřicích.	
Přiraďování a zařaďování čtveřic z řadu bočního . . .	95
Přiraďování čtveřic v řadu bočním v pochodu na místě . . .	96
Přiraďování čtveřic v řadu bočním v pochodu z místa . . .	96
Předřaďování a zařaďování čtveřic z řadu čelného . . .	97
Předřaďování neb zařaďování čtveřic v řadu bočním výhybem v levo neb v pravo . . .	98
Řadění dvojice za současného půlobratu . . .	99
Zatáčení	102
Zatáčení, po němž k danému velení vykonává se obrat . . .	106
Zatáčení dvojic jdoucích v pochodu na místě po několika dříve určených krocích . . .	107
Zatáčení dvojic půl- a celým kruhem po obvodu cvičiště . . .	108
Zatáčení dvojic v pochodu z místa bez předcházejícího určování počtu kroků . . .	109
Zatáčení dvojic v poklusu na místě po několika dříve určených krocích . . .	110
Zatáčení v poklusu z místa bez předcházejícího určování počtu klusů . . .	111
Zatáčení čtveřic . . .	112
Zatáčení, po němž k danému velení následuje obrat . . .	112
Zatáčení v pochodu na místě jdoucích čtveřic po několika dříve určených krocích . . .	113
Zatáčení čtveřic v pochodu z místa bez předcházejícího určování počtu kroků . . .	113
Střídavé zatáčení v levo a v pravo v pochodu . . .	114
Zatáčení čtveřic v poklusu po několika dříve určených klusech . . .	116
Zatáčení čtveřic o nestejnoujmenná křídla . . .	117
Střídavé zatáčení čtvrtkruhem v před a přímo na to v zad . . .	119
Zatáčení o střed . . .	120
Mlýn . . .	121
Zahýbání řadu bočního . . .	123
Zahýbání půl- a čtvrtobratem v pochodu krokem skráceným . . .	125
Zahýbání v poklusu . . .	127
Zahýbání protichodem čtyřmi skrácenými kroky . . .	127
Zahýbání protichodem v pochodu krokem skráceným . . .	128
Zahýbání protichodem v poklusu . . .	129
Kříž . . .	129
Závit, rozyt . . .	131
Ernstp . . .	132
Průplet . . .	133
Ernstp osmou . . .	135
Lisovo rozřezení . . .	136
Bej ve dvojestupu . . .	137
Bej s připojením směrů příčných . . .	138
Sbor . . .	143