

O B S A H.

Účel jednot sokolských	7
Prostředky k dosažení tohoto účelu	
Všeobecné pomůcky ku pěstování cvičení tělesných	9
Technické pomůcky ku pěstování cvičení tělesných	12
I. Rozdružení členstva	12
II. Rozdělení látky cvičební	14
III. Rozvrh cvičební	17
Vypracování rozvrhu cvičební	19
1. Přiměřenost	21
2. Jednoduchost	22
3. Jednotnost — úplnost — celkovitost — rozčlánkovanosť	23
4. Všestrannost — poměrnost	23
5. Rozmanitost	24
6. Postup	24
IV. Jakost cvičení v jednotě	25
A. Obecná pravidla	29
I. Cvič účelně — vychovávěj cvičením	29
1. Účelnost cvičení po stránce zdravotní	29
2. Účelnost cvičení po stránce estetické	30
3. Účelnost cvičení po stránce rozumové a mravní výchovy	32
II. Cvič postupně	32

1. Postupuj při nacvičování nových výkonů tak, jak ony vznikají (= geneticky)	32
2. Postupuj od snadného k nesnadnému	34
3. Postupuj od známého k neznámému	35
4. Postupuj od jednoduchého k složitému	36
III. Cvič názorně	37
IV. Posuzuj výkony a opravuj chyby	39
V. Opakuj	42
VI. Využítkej času	43
B. Pravidla zvláštní	44
I. Vedení jednoty jakožto celku	44
II. Vedení cvičení hromadných (společných)	46
1. Cvičení pořadová a rejová	46
Velení	48
2. Cvičení prostá i s nářadím	51
3. Cvičení skupinová	56
III. Cvičení v družstvech	57
B. Cvičení na nářadí	58
I. Příprava	58
II. Provádění	60
1. Dopomoc	62
2. Záchrana	63
Náčelník-cvičitel	67
A. Jaké vědomosti má mít náčelník i cvičitel	67
1. Má znáti účel, směr i cíl Sokolstva	67
II. Každý náčelník i cvičitel má znáti sokolské zřízení	69
III. Každý náčelník i cvičitel znej prostředky k dosažení cíle sokolského, jich ovládání a užívání	69
IV. Každý náčelník a cvičitel znej pomůcky k dosažení cíle sokolského	71

B. Jaké vlastnosti má míti náčelník i cvičitel	71
C. Povinnosti náčelníka a cvičitele	74
D. Jednání a obcování náčelníka nebo cvičitele s ostatními bratry.	76

