

# OBSAH

---

Úvod . . . . .	5
Pojetí tělesné výchovy mládeže staršího školního věku ( <i>K. Mejsnar</i> ) . . . . .	7
Pohybové a funkční možnosti mladistvých ( <i>K. Mejsnar</i> ) . . . . .	11
Tělovýchovný proces ( <i>K. Mejsnar</i> ) . . . . .	13
Pořadová cvičení ( <i>K. Mejsnar</i> ) . . . . .	33
Průpravná cvičení ( <i>Vl. Glivický</i> ) . . . . .	39
Lidové tance ( <i>B. Kos, M. Špičková</i> ) . . . . .	47
Sportovní gymnastika ( <i>Z. Škrobánková, J. Špíchal</i> ) . . . . .	59
Umělecká gymnastika ( <i>D. Fůrlová</i> ) . . . . .	87
Lehká atletika ( <i>B. Petrák</i> ) . . . . .	102
Plavání ( <i>O. Zábaj</i> ) . . . . .	129
Lyžování ( <i>J. Čtvrtečka</i> ) . . . . .	139
Bruslení ( <i>B. Zachová</i> ) . . . . .	151
Rychlobruslení ( <i>B. Zachová</i> ) . . . . .	155
Úpoly ( <i>Vl. Roubíček</i> ) . . . . .	158
Sportovní hry ( <i>J. Tesařík</i> ) . . . . .	168
Košíková ( <i>E. Velenský</i> ) . . . . .	174
Odbíjená ( <i>J. Koblí</i> ) . . . . .	187
Kopaná ( <i>M. Choutka</i> ) . . . . .	200
Házená ( <i>J. Tesařík</i> ) . . . . .	207
Lední hokej ( <i>M. Strnad</i> ) . . . . .	217
Turistika ( <i>Fr. Továrek</i> ) . . . . .	227
Programování ( <i>K. Paveza</i> ) . . . . .	234