

OBSAH.

A. Články povšechné.

	Stránka
Náš úkol, směr a cíl	1
O tělocviku školním a čím se od spolkového liší	13
O rozvrhu cvičebním	29
Pokud tělocvik a jednoty tělocvičné k brannosti národní přispívají	29
Úvod	29
Prostředky válečné	30
Zřízení válečné	37
Vlastnosti tělesné	45
Vlastností mravní	53
Doklady historické	61
Kniha družstev, seřaďování a rozřaďování	69, 77
Rozvrh cvičební	49
Tělocvik na středních školách	50
O účelu spolčování a podmínkách zdatu jeho	85
Cvičení sboru cvičitelského	101
První veřejné cvičení župní	109
Porady sboru cvičitelského	117
Úvahy o pravidlech závodnických	118, 135
O tělocvičné soustavě Sokolské	
A. Úvahy všeobecné	
O soustavě vůbec	125
O rozvržení látky	125
Odbory, třídy, odvětví, druhy	133
Spůsoby. Tvary	134
Sestavy. Návod skládací	141
Soustava a metoda	181
Dýchání u cvičení tělesných	141, 149
Tělocvik na škole národní	144

B. Cvičení prostná.

Směry šiké	15, 30
Přechody obloukem, návraty a přechody kruhem	54
Výdrže	80, 88

C. Postup u vyučování cvičením na nářadích.

Úvod	4
Kůň na šíř: Mety unožmo	5
" zanožmo	14
" odbočmo	32
" přednožmo	42
" skrčmo	71
" roznožmo	87
Přemety	103
Výdrže	110
Kůň na dél bez madel: Mety roznožmo	23
" skrčmo	57
" unožmo	143
" zanožmo	152
" přednožmo	79
Přemety	161
Výdrže	183
Kůň na dél s madly: Mety unožmo	48
" zanožmo	63
" odbočmo	97
" přednožmo	135
" skrčmo	119
" roznožmo	168

Stránka

Přemety	175
Výdrže	175
Bradla: Cvičení v podporu. 1. Uvnitř bradel	
Podpor a změny podporu	6
Ručkování	15
Komihání	23
Obraty	32
Mety: unožmo	42
" zanožmo	42
" odbočmo	49
" přednožmo	57
" skrčmo	63
" roznožmo	71
Kotouly, překoty, přemety	79
Výdrže	87
2. Na konci bradel	
Mety do bradel a z bradel	97, 104, 110
3. Cvičení z vnější strany bradel	
Mety	119, 136, 143, 152, 161
Výdrže	168
Cvičení ve visu. 1. Uvnitř bradel	
Vis a změny visu	175
Ručkování	183
Obraty	183
Výmyky	184
Vzepření	184
Přemyky	184
Mety	184
Výdrže	184
2. Na konci bradel: Výmyky	184
Vzepření	184
3. Z vnější strany bradel	
Průmyky	192
Vzepření	192
Hrazda: Vis a změny visu	7
Podpor a změny podporu	15
Sed a změny sedu	49
Ručkování	58
Komihání	72
Obraty	184
Výmyky	24
Vzepření	33, 43,
Přemyky	64
Toče	80, 88, 97
Mety	104, 111, 119, 136, 144, 152
Výdrže	152, 161, 169
Spůsoby, kterými se z hrazdy sejde	176
D. O zápasu	47
E. Tělocvik dívčí	
O tělocviku dívčím vůbec	39
Vyzvání k spolkům Sokolským k podání zpráv o tělocviku dívčím	58
Cvičení prostná	70, 95
Nářadí — všeobecné úvahy	70
Kůň na šíř	78
Bradla	78
Hrazda	96
Rozvrh cvičební	167, 147
Tělocvik dívčí u Řeků	103

F. Statistika.

Vyzvání k jednotám Sokolským stran podávání zpráv statist.	104
Statistický přehled jednot Sokolských	74, 81, 98, 105
Nejsilnější členové jednot Sokolských	121
Čechy, Bavorsko a Sasko v ohledu tělocvičném. Studie statist.	122
Príspevky k statistice Sokolské	184

G. Zprávy jinonárodní.

Sedmý župní sjezd tělocv. jedn. hornorak. a solnohradských	137
Severoamerický spolek tělocvičných jednot	186
Tělocvik v Bavořích	64
Tělocvik v Itálii	52
Tělocvičná jednotka v Terstu	106
Tělocvičná jednotka v japonském městě Yokoham	106
Tělocvik školní v pobaltických provinciích Ruska	120
Tělocvik školský vzhledem k Prusku	93
Z Belgie	90, 130, 186
Z Francie	192
Z Itálie	74, 90, 186
Ze Švýcar	111, 193

H. Pisemnictví.

Breve guida ai primi esercizi ginnastici. Paolo Martinelli	169
Drittes statist. Jahrb. der deutschen Turnerschaft. Götz u. Böhme	9
Elementi di ginnastica. Edoardo Sonzogo	50
Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung. Spiess	127, 136
La gymnastique obligatoire E. Paz	16
Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen. Lion	120
Manuel de gymnastique. Vergnes	153
Nauk o telovadbi. Matica Slovenska	8
Rapport à son Excellence M. Duruy. E. Paz	16

I. Zprávy spolkové.

Z Brna	82, 112, 139
B Brandýsa nad Labem	26, 59, 83, 99, 132, 187
Z Cerhovic.	115
Z Chocně	148
Z Dačic	163
Z Domažlic	180
Z Jaroměře	140
Z Jilemnice	76
Z Jilovéhoho	67, 107
Z Karlína	19, 34, 51, 91, 139
Z Kdyně Nové	194
Z Králového pole u Brna	154
Z Křižanova	114, 146

Z Kolína	112, 15
Z Kouřimi	17
Z Kutné Hory	10, 115, 163, 17
Z Lomnice	19, 51, 67, 82, 91, 113, 140, 154, 16
Z Louň	1
Z Lublaně	123, 147, 155, 18
Z Malé Strany (Praha)	9
Z Německého Brodu	10
Z Olešnice	19
Z Opočna	7
Z Pardubic	10
Z Písku	1
Z Plzně	34, 107, 113, 139, 153, 161, 171, 1
Z Pražského Sokola	11, 18, 27, 35, 51, 59, 65, 75, 83, 114, 1
Z tělocvičného spolku paní a dívek pražských	163, 180, 1
Z Přerova	27, 34, 1
Z Prostějova	43, 1
Z Třebíče	1
Z Úpice	1

K. Tázárna.

Do Chocně	
Do Kutné Hory	
Do Loun	
Do Opočna	

L. Různosti.

Komise pro státní zkoušky z tělocviku	
Nadace Fügnerova	
Obrovské skoky	
Počet účastníků při slavnosti brněnské	1
Podmínky při státních zkouškách pro učitele tělocviku na středních školách	
Príspevky k fondu redakčnímu	19, 35,
Pořad u vyučování sekum nápažním	
První valná hromada spolku rakouských učitelů tělocviku	1
Síla lidská	
Sovremenyja Izvestia	
Cvičení se střelbě v Domažlicích v 16. století	1

Návrhy týkající se utvoření spolku jednot Sokolských.

Stanovy spolku jednot Sokolských	138,
Návrh rádu župního	
Návod k utvoření skupin Sokolských	
Návrh k utvoření skupin Sokolských jednot na Moravě	
O rozvržení českých jednot Sokolských na župy tělocvičné	
Spolek jednot Sokolských zakázán	