

# OBSAH.

## A. Články povšechné.

	Stránka
V roce novém . . . . .	1
O tělocviku v ohledu národohospodářském . . . . .	9, 17
Přítomnost a budoucnost tělocvičných jednot v městech menších 25	25
<b>O veřejných cvičeních místních</b>	
Účel a povaha . . . . .	49
Místnost a rozestavení náradí . . . . .	49
Program . . . . .	50
Zkoušky . . . . .	57
Rej . . . . .	57
Výklad předběžný . . . . .	57
O obrazcích rejových . . . . .	58
Osnova reje . . . . .	81
(Cvičiště, značky a směry jeho vyobrazení) . . . . .	83
Elementy směrové (vyobrazení) . . . . .	84
Příklady obrazců útvarových, směrových a smíšených (vyobrazení) . . . . .	85
Znakopis a rej jednoduchá (vyobrazení) . . . . .	86
Provedení reje . . . . .	89
Rej provedená o posledním veřejném cvičení Sokola pražského na oslavu 10letého trvání . . . . .	91
Cvičení družstev. Oddíl první . . . . .	97
Cvičení sboru cvičitelského na koni na dél s madly . . . . .	124
Cvičení prostná . . . . .	169
Co nyní? . . . . .	65
<b>Působení tělocviku na tělo lidské.</b>	
Úvod . . . . .	105
O svalech . . . . .	105
O tuku . . . . .	113
O kostech . . . . .	114
O formách těla . . . . .	121
Účinek jednotlivých náradí . . . . .	129
Působení tělocviku na jednotlivé ústrojí nitřní . . . . .	137
Tělocvik vzhledem k vývoji pohlavnímu . . . . .	145
Účinek tělocviku na zdraví . . . . .	153
O té naší bujarosti . . . . .	161

## B. Postup u vyučování na náradích. (Sestavy.)

### Kůň na šíř:

Mety unožmo, mety unožmo . . . . .	14
"    "    "    zanožmo . . . . .	21
"    "    "    odbočmo . . . . .	34
"    odbočmo    "    skrčmo . . . . .	44
Výšvih přemetmo, mety přednožmo . . . . .	66
Mety skrčmo, mety přednožmo . . . . .	115

### Bradla:

Komihání, změny podporu . . . . .	15
Mety unožmo, výdrže na konci bradel . . . . .	21
Obraty, kotouly, překoty, přemety . . . . .	35
Mety přednožmo, mety zanožmo z vnější strany bradel . . . . .	45
Výdrže, ručkování . . . . .	67

	Stránka
Mety unožmo, kotouly, překoty a přemety . . . . .	77
Obraty, mety . . . . .	116, 125
<b>Hrazda:</b>	
Komihání, výmyky . . . . .	15
"    vzepření . . . . .	35
"    obraty . . . . .	45
"    kotouče . . . . .	67
Obraty, vzepření závěsem jednož . . . . .	77
Obraty ve visu, vzepření . . . . .	115
Výmyky, toče . . . . .	142, 148
<b>Kůň na dél bez madel:</b>	
Výšvih přemetmo, mety roznožmo . . . . .	76
"    "    "    skrčmo . . . . .	77

## C. Cvičení společná na náradích.

Kůň na šíř . . . . .	99, 108
Kůň na dél s madly . . . . .	141
Bradla . . . . .	155

## D. Vzory večerů cvičebních.

Cvičení pořadová . . . . .	2
Skok do dálky . . . . .	4
Bradla . . . . .	11
Šerm . . . . .	13, 41
Cvičení prostná . . . . .	18
Koza na šíř . . . . .	20
Hrazda . . . . .	28
Šplhání . . . . .	33
Šerm . . . . .	41
Kůň na šíř . . . . .	42

## E. Tělocvik divčí.

Kůň na šíř . . . . .	30
Bradla . . . . .	30
Cvičení prostná . . . . .	45
Kruhy . . . . .	46

## F. Zprávy jinonárodní.

Z Ameriky severní: Osmnáctý ústřední sjezd německých jednot ve Williamsburku . . . . .	46
Z Belgie: Porada vyslanců spolku ústředního . . . . .	5
Z Belgie: Program 6. ústředního sjezdu jednot belgických . . . . .	100
Z Berlína: Odhalení pomníku Jahnova . . . . .	143
Z Bonnu: Čtvrtý ústřední sjezd tělocvičných jednot německých . . . . .	134
Z Francie: Provolání francouzského národního spolku tělocvičného . . . . .	52
Z Italie . . . . .	36, 87, 95
Z New-Yorku: Zpráva o veřejném cvičení tamější Sokolské jednoty . . . . .	95
Z Rakous dolních: Oznámení c. k. okresní školní rady . . . . .	22



	Stránka
Ze Švýcar: Závod výletní . . . . .	15
Turneři a válka francouzsk-německá . . . . .	36
Z Vídně . . . . .	47, 67

### G. Psemnictví.

Комнатная гимнастика съ шарами . . . . .	109
Домашняя врачебная гимнастика или описание гимнастических движений, удобоисполнимых без снарядовъ и пособия, для всякаго возраста и пола и различныхъ частныхъ примѣненій. 116	116
Osservationi sulla gymnastica in Italia e Germanica . . . . .	142
Divčí tělocvik . . . . .	171

### H. Zprávy spolkové.

Boleslav Mladá . . . . .	136, 151
Brandýs nad Labem . . . . .	102
Bráník . . . . .	56
Brno . . . . .	16, 31, 69, 77, 110, 116
Budějovice . . . . .	62, 111
Domažlice . . . . .	7, 39, 87, 112, 167
Hora Kutná . . . . .	181
Jilová . . . . .	64
Karlín . . . . .	39, 78
Kolín . . . . .	175
Kroměříž . . . . .	160
Křižanov . . . . .	23

	Sti
Lomnice . . . . .	6, 39, 64, 68, 87, 100, 150
Lublaň . . . . .	31
Lužec . . . . .	111, 120, 144
Olešnice . . . . .	70
Paka Nová . . . . .	24
Olomouc . . . . .	102, 112, 128
Polička . . . . .	63, 95, 118, 144
Praha. Ze Sokola pražského 7, 24, 38, 47, 53, 56, 59, 62, 70, 79, 87, 103, 117, 173, 181	37, 110
Praha. Z tělocvičného spolku paní a dívek pražských . . . . .	63
Přerov . . . . .	136, 150
Radnice . . . . .	78
Vídeň . . . . .	39
Vodňany . . . . .	

### J. Feuilleton.

Hod Olympický . . . . .	2 až do č. 10.
Zpomínky českého Sokola . . . . .	122 až do č. 24.

### K. Různosti.

Bruslení . . . . .	7
Ze Sas . . . . .	48
Řád pokutní pro nešetření řádů spolkových v tělocvičné jednotě Pražské . . . . .	103