

OBSAH.

A. Články povšechné.

	Strana
Hesla Sokolská:	
Vytvrlost	1
Bratrství	33
O působení některých jednot Sokolských	9
Několik úvah o tělocviku u nás	53
Provolání k národu českoslovanskému v příčině slavnosti odhalení pomníku Žižkova u Příbyslavi	61
O úrazech v tělocvičnách způsobených	65
Něco o tělocviku školském	73
O významu cvičení prostných v tělocviku spolkovém	81

B. Cvičení prostná.

Poskoky	74
-------------------	----

C. Cvičení náradová.

Postup u vyučování cvičením složitým na náradích hlavních:	
Kůň na šíř:	
Přemety, mety skrčmo	4
" výdrže	4
Kůň na dél s madly:	
Mety unožmo, mety zanožmo	57
Hrazda:	
Vzepření přemyky	19
Veleskoky na koni na dél bez madel	3
Veleskoky roznožmo	3, 10, 17
" unožmo	18
" přednožmo	19
" odbočmo	25
" zanožmo	25
" skrčmo	26
" dučmo	26
" přemetmo	26
" letmo	27
O výhodách při cvičeních náradových.	
Cvičení v podporu uvnitř bradel:	
Podpor a změny podporu	37
Ručkování	38

Strana

Komihání	38
Obraty	39
Výdrže	39
Metý	45

D. Z veřejného cvičení Sokola pražského ze dne 22. března 1874.

Rej	35
Cvičení cvičitelstva na bradlech	40
" " " dvou koních	46

E. Zprávy jinonárodní.

Druhá valná hromada spolku rakouských učitelů tělocviku	5
Pražská tělocvičná jednota německá	13
Severozápadní župa jednot německých v Čechách	13
Spolek tělocvičných jednot v severní Americe	68
Z Belgie	57, 62, 68, 83
" Bernu a Baselu	68
" Cařihradu	74
" Dolních Rakous	75
" Francie	42, 63, 74, 84
" Itálie	28, 68, 84
Ze Švýcar	58, 68
Z Terstu	20

F. Písemnictví.

Úvod do tělocviku školského	41
---------------------------------------	----

G. Zprávy spolkové.

Z Boleslavi Mladé	23
" Brandýsa nad Labem	58
" Brna	5, 13, 22, 63, 69
" Budějovic	84
" Domažlic	14
" Hory Kutné	64
" Hradce Králové	51, 70, 80
" Humpolce	49

	Strana
Z Kouřimi	51
„ Karlína	58
„ Litoměřic	59
„ Lomnice v Jičínku	35, 44, 49
Ze Lvova	15, 48, 69, 85
Z Lysé nad Labem	79
„ Písku	77
„ Plzně	28
„ Prahy (jednota Sokol)	13, 24, 29, 43, 52, 75
„ „ tělocvičný spolek paní a dívek pražských	21
„ Prostějova	34, 77
„ Příbyslavi	21, 63

	Strana
Z Rokycan	34
Ze Slaného	35, 79
„ Smíchova	43, 86
Z Vídně	23, 28, 87
„ Vodňan	70
„ Vršovic	52
„ Výškova	7
Ze západní Moravy	87

H. Různosti.

Jak skáčou Jihoslované	16
Vzor kroje Sokolského (obraz)	63