

# O B S A H :

	Str.
Úvodem . . . . .	5
I. Ideové zhodnocení výchovy tělesné . . . . .	7
II. Vztahy mezi pohybem a životem psychickým . . .	10
III. Rytmika nejvhodnější pro uskutečňování spojení mezi pohybem, tělesným cvičením a děním psy- chickým . . . . .	21
IV. Techniky vyučování rytmice . . . . .	33
Dělení hodiny rytmiky . . . . .	33
Nástupy, přechody, povely . . . . .	36
Slovo o předcvičování vedoucího a o napodobě . . .	38
Učení pohybům novým . . . . .	41
Problém adaptace . . . . .	42
Princip »hop« . . . . .	44
Předcvičování dětí dětem. Poměr předcvičujícího ke skupině . . . . .	47
Cvičení ve skupinách . . . . .	49
Veřejná vystoupení, slavnosti . . . . .	51
Tvoření rytmických cviků a skládků . . . . .	53
V. Praktická náplň jednotlivých částí hodiny rytmiky a její psychologické zhodnocení . . . . .	56
1. Cviky úvodní . . . . .	57
2. Gymnastický procvik . . . . .	62
3. Procvik rytmický . . . . .	70
4. Procvik plastický . . . . .	91
5. Cviky závěrečné . . . . .	124

<b>VI. Spojení rytmiky s ostatní činností výchovnou a školskou . . . . .</b>	<b>133</b>
1. Estetické hodnoty výchovy rytmické a její vztah k projevu výtvarnému a hudebnímu . . . . .	135
2. Rytmika a čtení . . . . .	137
3. Prvouka a rytmika . . . . .	149
1. Náměty vhodné pro improvizaci, rytmickou dramatisaci . . . . .	157
2. Písňe, básničky, říkanky . . . . .	171
<b>VII. Příspěvky ze současné praxe cizí . . . . .</b>	<b>187</b>
1. Hry inhibiční (M. Kellerová, M. Malá, K. Šumerová) . . . . .	188
2. Práce v rytmice na škole mateřské (K. Šumerová) . . . . .	196
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>210</b>
<b>Rejstřík jmen . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>Seznam praktických příkladů, cvičení a skladbiček . . . . .</b>	<b>215</b>

