

OBSAH

Úvod	3
I. Metodické pokyny	5
II. Vysvětlení pojmů	13
III. Pořadové cviky a metodické vysvětlivky	16
Postoje	16
Pohyb	18
Obraty	25
Nástupové a pochodové tvary	28
Vyrovnání a zákryt	36
Hlášení — vzdávání pocty na místě a za pochodu	40
Změny směru zatáčením	42
Přeměny tvarů	44
IV. Využití pořadových cvičení při organizaci cvičební hodiny	46
V. Povel v místnosti, čtení rozkazu, nástupy družstev k soutěžím	63
VI. Pořadové cviky s lyžemi a na lyžích	68
VII. Smluvená znamení	73
VIII. Státní vlajka	76
IX. Literatura	86
X. Rejstřík:	
a) Abecední seznam pojmů	87
b) Seznam povelů podle kapitol	87