

OBSAH

Úvod	5
Pojetí tělesné výchovy mládeže staršího školního věku (<i>K. Mejsnar</i>)	7
Pohybové a funkční možnosti mladistvých (<i>K. Mejsnar</i>)	11
Tělovýchovný proces (<i>K. Mejsnar</i>)	13
Pořadová cvičení (<i>K. Mejsnar</i>)	33
Průpravná cvičení (<i>Vl. Glivický</i>)	39
Lidové tance (<i>B. Kos, M. Špičková</i>)	47
Sportovní gymnastika (<i>Z. Škrobánková, J. Šplíchal</i>)	59
Umělecká gymnastika (<i>D. Fůrlová</i>)	87
Lehká atletika (<i>B. Petrák</i>)	102
Plavání (<i>O. Zábaj</i>)	129
Lyžování (<i>J. Čtvrtečka</i>)	139
Bruslení (<i>B. Zachová</i>)	151
Rychlobruslení (<i>B. Zachová</i>)	155
Úpoly (<i>Vl. Roubíček</i>)	158
Sportovní hry (<i>J. Tesařík</i>)	168
Košíková (<i>E. Velenský</i>)	174
Odbijená (<i>J. Koblle</i>)	187
Kopaná (<i>M. Choutka</i>)	200
Házená (<i>J. Tesařík</i>)	207
Lední hokej (<i>M. Strnad</i>)	217
Turistika (<i>Fr. Továrek</i>)	227
Programy (<i>K. Paveza</i>)	234