

## OBSAH.

|  | Strana |
|--|--------|
| Předmluva . . . . .  | 7      |
| Můj systém pro děti . . . . .  | 9      |
| Co jsem již napsal o tělesném cvičení dětí . . . . .                 | 9      |
| Další důležité poznámky o tělesné kultuře dětí . . . . .             | 12     |
| Zvláštní poznámky pro rodiče, kteří „Mého systému“ neznají . . . . . | 18     |
| Můj systém pro kojence a děti do čtyř let . . . . .                  | 15     |
| Všeobecná pravidla pro cvičení s kojenci . . . . .                   | 15     |
| Dýchací cvičení . . . . .  | 20     |
| První metoda (Sylvestrova) . . . . .                                 | 22     |
| Druhá metoda (Schäferova) . . . . .                                  | 23     |
| Osm svalových cvičení . . . . .                                      | 25     |
| Cvičení 1. Natahování těla, potom kroužení trupem . . . . .          | 26     |
| Cvičení 2. Komihání nohou . . . . .                                  | 27     |
| Cvičení 3. Zdvihání trupu tváří vzhůru . . . . .                     | 28     |
| Cvičení 4. Točení trupem (s úklony stranou) . . . . .                | 29     |
| Cvičení 5. Kroužení pažema čili větrný mlýn . . . . .                | 29     |
| Cvičení 6. Kroužení nohama . . . . .                                 | 30     |
| Cvičení 7. „Vlaštovka“ se zdviháním trupu tváří dolů . . . . .       | 31     |
| Cvičení 8. Trakař, chůze po rukou, most . . . . .                    | 31     |
| Koupel . . . . .   | 33     |
| Masáž čili deset třecích cvičení . . . . .                           | 33     |
| Cvičení 9. Tření nohou a krku vpředu a po stranách . . . . .         | 35     |
| Cvičení 10. Hnětení a mnutí paží a plecí . . . . .                   | 35     |
| Cvičení 11. Tření trupu vpředu i vzadu podélně . . . . .             | 36     |

|  | Strana |
|--|--------|
| Cvičení 12. Tření trupu napříč vpředu . . . . .          | 36     |
| Cvičení 13. Tření hřbetu, beder a zadku napříč . . . . . | 36     |
| Cvičení 14. Tření boků a kyčlí napříč . . . . .          | 37     |
| Cvičení 15. Hnětení a mnutí nohou . . . . .              | 37     |
| Cvičení 16. Podélné tření boků a kyčlí . . . . .         | 37     |
| Cvičení 17. Hnětení břicha . . . . .                     | 37     |
| Cvičení 18. (Opakování cvičení 11.) . . . . .            | 38     |
| Tělocvičné hry . . . . .                                 | 39     |
| Houpačka . . . . .                                       | 39     |
| Kolotoč . . . . .  | 39     |
| Výšvih . . . . .   | 40     |
| Přemet . . . . .   | 40     |
| Zvláštní cvičení krku . . . . .                          | 41     |
| Děti Wikingů Malý Bror a jeho bratři . . . . .           | 43     |