

O B S A H.

Cvičení pořadová.

	Stránka.
I. Soustava cvičení pořadových	5
II. Výkony cvičení pořadových:	
F. Pochod	6
a) Postoj	6
b) Pochod	9
c) Kroky přísunné	12
d) " skřížné	13
e) " poskočné a j.	13
G. Způsoby. Pohyby paží, pochod vzad, krok skrácený atd.	14
Útvary.	15
a) obraty současné jednotlivců	16
b) " " dvojic	17
c) " " členů	18
d) " postupné jednotlivců	20
e) " " dvojic	22
f) " " členů	23
g) " částečné jednotlivců	25
h) " " dvojic	27
i) " " členů	27
Způsoby. Obraty různostranné, obraty středem, průplet	28
H. Směry.	29
a) Obvod	30
b) Směry přímé	30
c) " šiké	31
d) Oblouky, kruhy	32
Způsoby. Závit	33
III. Doby cvičení	33
IV. Velení	35
V. Cvičení sdružená	36
VI. Znamkování	37
VII. Přehled cvičení a sestav	38

Methoda cvičení pořadových.

VIII. O vyučování vůbec	44
IX. Stupně cvičení	45
X. Rozvrhy cvičení pořadových v tělocviku školském	45
Třída I.	47
" II.	47
" III.	47
" IV.	47
" V.	48
" VI.	48
" VII.	48
" VIII.	48
XI. Rozvrhy cvičení pořadových v ústavech tělocvičných	48

OBSAH

	Stránka.
XII. Příklady vyučování cvičení pořadových ve školách.	
V dětské zahrádce a opatrovně (Hry.)	3
V třídě I.	5
V třídě II.	13
V třídě III.	20
V třídě IV.	28
V třídě V.	36
V třídě VI.	45
V třídě VII.	49
V třídě VIII.	53
Přehled pořadových her a způsobů jich provedení	57